महिलाओं की अपनी पत्रिका

जुलाई 2021 ₹ 50

गृहलक्ष्मी

www.grehlakshmi.com

मानसून
एंड
नेचुरल हेल्थ

डेनिम का फैशन हर बार जीते दिल

बॉलीवुड हसीनाओं के नयनों के राज़

अपनी ईमानदारी और सादगी कभी ना छोड़ें

- हुमा कुरैशी

मॉनसून में बालों को मजबूत बनाएंगे ये 8 टिप्स

सुहावने मौसम में सेहत का भी रहे साथ

ज़िंदगी पर भारी डिप्रेशन और एंग्जाईटी

VISIT…

LANZAROTE
Caliente.com

BIKANO
Hum Se Behtar
BHUJIA
Ko Jaane
Kaun!
BIKANO
Aloo Bhujia
Crunchy Spicy Noodles of Potato & Chickpea Flour
BIKANO
Bikaneri Bhujia
Crunchy Spicy Noodles of Dew Gram
Barson Se Bikano

PUSHP BRAND

21वीं सदी में इंडिया लगा रहा है Quick Fry से तड़का

Only books magazine

सिर्फ 1 मसाला और दाल-सब्जी तैयार

PUSHP BRAND
Quick Fry
Ready Mix
Sabji Masala
No Onion, No Garlic
Just add Salt
100g
A COMPLETE MIX MASALA
PUSHP BRAND
Quick Fry
Ready Mix
Shahi Sabji Masala
(Specially for gravy dishes)
Just add Salt
200g
A COMPLETE MIX MASALA
PUSHP BRAND
Quick Fry
Ready Mix
Dal Tadka Masala
Just add Salt
100g
A COMPLETE MIX MASALA

सब्जी मसाला

शाही सब्जी मसाला
(विशेष रूप से ग्रेवी व्यंजनो के लिए)

दाल तड़का मसाला

सत्रह मसालों को बाय-बाय अब सिर्फ

PUSHP BRAND
Quick Fry
Ready Mix
Masala

Quick Fry है तड़का लगाने वाले सत्रह मसालों का उत्कृष्ट मिश्रण जैसे Fried जीरा-राई, हींग, मिर्ची, हल्दी, धनिया, गरम मसाले व अन्य मसालें।

No Need to add any other spices, Just add salt.

Available in 200g, 100g, 50g & ₹ 5/- (8g) Packs

Also Available on amazon.in

For Trade Inquiry Contact: 9285007700 (Time: 10:00AM-6:00PM) or Email: info@pushpmasale.com, W: www.pushpmasale.com

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

प्रकाशक व मुद्रक
मनीष वर्मा

संपादक
तबस्सुम

कार्यकारी संपादक
वंदना वर्मा
सह-संपादक
श्वेता राकेश

ग्राफिक डिजाइनर
अशोक कुमार गुप्ता
दीवान सिंह
सलोनी ग्रोवर
नितिन बिष्ट

प्रोडक्शन कोऑर्डिनेटर
सुनील चौधरी

मुंबई ब्यूरो
प्रवीन चंद्रा

गृहलक्ष्मी पैनलिस्ट
ब्यूटी
शहनाज़ हुसैन
कवि एवं साहित्यकार
डॉ. अशोक चक्रधर
लाइफ कोच
डॉ. किरण बेदी
होम्योपैथी
डॉ. एस.पी.एस. बक्शी
साइकेट्रिस्ट
डॉ. समीर पारिख
ब्यूटी
भारती तनेजा
इंटीरियर
पूनम कालरा
शेफ
हरपाल सिंह सोखी
न्यूट्रीशनिस्ट
कविता देवगन
साइकोलॉजिस्ट
अनुजा कपूर

संपादकीय

बारिश की ठंडी फुहार, बादलों के गर्जन-तर्जन और मिट्टी की सोंधी खुशबू के साथ मानसून का आगमन हो चुका है। जी तो यही चाहता है कि यह हरियाली छटा यूं ही हमारी ज़िंदगी में बनी रहे और हमारे तन-मन में भी नए उत्साह का आगाज होता रहे। तो जब मौसम मानसून का हो तो हमारी चर्चा भी रिमझिम फुहारों के बीच आपके स्वास्थ्य और सुंदरता को लेकर होगी। आखिर हर मौसम में आपकी सेहत और खूबसूरती बरकरार रखने में हम भी तो अपनी तरफ से कोई कसर नहीं छोड़ते! इसीलिए हमारे 'मानसून एंड नेचुरल हेल्थ स्पेशल' में भी आप अपने स्वास्थ्य और सौंदर्य से जुड़े कई आसान और कारगर उपायों का संग्रह पाएंगी।

मानसून के साथ-साथ कोविड का भी मौसम चल रहा है, जिससे बचाव का एकमात्र विकल्प अपनी इम्यूनिटी मजबूत करना है। इस मामले में आयुर्वेद से लेकर नैचुरोपैथी तक और होम्योपैथी से लेकर यूनानी पद्धति तक कारगर हो सकते हैं। इन चार पद्धतियों के जरिए हम आप तक सेहतमंद बने रहने के हर संभव उपाय लेकर आए हैं। आपको बस इन सुझावों पर गौर करने और अमल में लाने की आवश्यकता है ताकि आप और आपके नन्हे-मुन्ने बच्चे इस महामारी से सुरक्षित और स्वस्थ रहें।

हमेशा की तरह कुछ ऐसी महिलाओं से भी मिलिए, जिन्होंने अपने आत्मविश्वास और दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर समाज में अपनी एक विशेष पहचान बनाई है और अन्य महिलाओं के लिए प्रेरणास्रोत भी बनी हैं।

आपके भरपूर मनोरंजन का भी ध्यान रखा है हमने। इसलिए फिल्मी गपशप, किस्से-कहानियां, सैर-सपाटे, फैशन, ब्यूटी से जुड़े लेख भी हर बार की तरह आपको जरूर पसंद आएंगी।

तो खुश रहिए, स्वस्थ रहिए, चिंताओं से मुक्त रहिए और हमसे अपना स्नेह यूं ही बरकरार रखिए। आपकी...

तबस्सुम

Only books magazine

विज्ञापन कार्यालय
• दिल्ली • मुंबई • कोलकाता • बैंगलूर • नागपुर • चेन्नई • हैदराबाद
• अहमदाबाद • पंजाब • पुणे • देहरादून • रांची • पटना • भोपाल
• जयपुर • कानपुर • गौहाटी • भुवनेश्वर

गृहलक्ष्मी में प्रकाशित सभी लेखों पर संपादक की सहमति हो, यह आवश्यक नहीं। पत्रिका में प्रकाशित लेख व तस्वीरें कंपनी की संपत्ति हैं। इसका कोई भी लेख या अंश अथवा तस्वीर प्रकाशित करने से पहले कंपनी से लिखित अनुमति लेना आवश्यक है। पत्रिका में प्रकाशित किसी भी लेख पर आपत्ति होने पर उसके विरुद्ध कोई भी कार्यवाही दिल्ली न्याय क्षेत्र के अंतर्गत होगी।

डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के लिए मुद्रक एवं प्रकाशक मनीष वर्मा द्वारा X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II, नई दिल्ली-110020 से प्रकाशित और थॉमसन प्रेस इंडिया लि. 18-35, माइलस्टोन, दिल्ली-मथुरा रोड, फरीदाबाद-121 007 (हरियाणा) में मुद्रित, संपादक मनीष वर्मा

सब्सक्रिप्शन मूल्य

वर्ष	1	2	3
राष्ट्रीय	₹480	₹960	₹1440
अंतर्राष्ट्रीय	$150	$275	$410

सब्सक्रिप्शन के लिए डायमंड मैगजींस प्रा.लि. के नाम का डिमांड ड्राफ्ट/चैक संपादकीय कार्यालय पर भेजें। एक्सप्रेस डिलीवरी कुरियर से पत्रिका मंगवाने हेतु *अतिरिक्त राशि 300/- रु. प्रति वर्ष सब्सक्रिप्शन राशि के साथ जमा करें।

यहां भी उपलब्ध है

Newsstand	Android	Web	Windows

www.facebook.com/grehlakshmi
www.twitter.com/grehlakshmi
www.grehlakshmi.com

गृहलक्ष्मी GRAND Kitty Party
गृहलक्ष्मी कैफ़ेटर
गृहलक्ष्मी NO.1 READERS CHOICE
गृहलक्ष्मी GRAND BAZAAR
Chatori गृहलक्ष्मी

बच्चों को बचाइए
प्रदूषण की बुरी नज़र से
गृहलक्ष्मी
केयर्स

SBL
WORLD CLASS HOMOEOPATHY

बर्न-रेल

जलन और फफोलों से राहत

प्राथमिक उपचार का कॉम्बो पैक जिसमें है बर्न-रेल स्प्रे और कैंथारिस ऑइंटमेंट

हर घर के लिए ज़रूरी

यदि आप जल जाएं और आपके पास डॉक्टर से संपर्क करने या अस्पताल जाने का समय नहीं है.

SBL
BURN-REL
Relief from Burns & Scalds
HOMOEOPATHIC MEDICINE
First Aid Combo Pack
Burn-Rel Spray & Cantharis Ointment
SBL's Burn-Rel Spray
SBL's Burn-Rel Spray is an effective Homoeopathic formulation to relieve stinging pain, redness, rawness and inflammation associated with burns, scalds and vesicles / blisters
HOMOEOPATHIC MEDICINE
POMADE
CANTHARIS
For Burns
CONTENTS:
INDICATIONS:

जब भी त्वचा का कोई हिस्सा जल जाता है तो जलन के साथ छाले भी पड़ जाते हैं. जहां त्वचा की एक नई परत भी बनती है. इन छालों को भूलकर भी फोड़ना नहीं चाहिए, क्योंकि इसका संक्रमण अन्य हिस्सों में फैल सकता है. इस समय संबंधित जगह पर स्प्रे की ज़रूरत होती है. घाव पर सीधे मलहम भूलकर भी नहीं लगाना चाहिए.

एस.बी.एल लाया है बर्न-रेल स्प्रे जिसे आप प्रभावित हिस्से को बिना छुए प्रयोग कर सकते हैं. जब छाला हल्का पड़ने लग जाए तब कैंथारिस ऑइंटमेंट का प्रयोग करें, जब तक कि त्वचा पूरी तरह ठीक ना हो जाए.

- ✓ छाले को कम करता है
- ✓ दर्द में राहत दिलाता है
- ✓ संक्रमण से बचाव करता है

होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता

होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं.
होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्कासित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्वितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

SBL Pvt. Ltd., SBL House 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar , Delhi-110092 (India) ☎ 91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 ✉ care@sblglobal.in www.sblglobal.com

गृहलक्ष्मी जुलाई 2021 मानसून एंड नेचुरल हेल्थ स्पेशल
डायमंड अंक: 364 वर्ष: 30 अंक: 4 पृष्ठ: 100
कवर डिजाइन- **दीवान सिंह**

26

28

62

76

24

Only books magazine

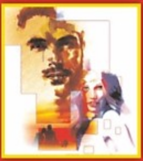
विषय सूची

स्थायी स्तंभ

08 चिट्ठी आई है
82 हाल-ए-बाज़ार
83 बालमन

कथा साहित्य

12 लिली (गृहलक्ष्मी कहानी)
16 फिर शादी का दिखावा हो दिखावे की शादी हो (व्यंग्य)



मानसून एंड नेचुरल हेल्थ स्पेशल

56 बचें मानसून के रोगों से
60 मानसून में बालों को मजबूत बनाएंगे ये 8 टिप्स
62 सुहावने मौसम में सेहत का भी रहे साथ
64 ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकती हैं ये 10 जड़ी-बूटियां
66 समय के साथ बदल गया रंग, मैं हूं हर्बल फायदेमंद
69 मानसून में रखें अपनी त्वचा की खूबसूरती बरकरार
70 मानसून में रोमांस
72 मानसून में कुछ नया हो फैशन का अंदाज

SBL
WORLD CLASS
HOMOEOPATHY

आरामदायक और
तनावरहित दिनचर्या!

क्योंकि कोंस्टीनिल कब्ज़ से राहत में मदद करता है

अनियमित मल-त्याग

मल का सूखा और सख़्त होना

असंतोषजनक शौच

Only books magazine

Net 30 ml
SBL's
CONSTINIL
Gently relieves Constipation & Irregular bowel movements
HOMOEOPATHIC MEDICINE
COMPOSITION
Keep in Cool, Dry & Dark place

सुरक्षित और प्रभावी

इसकी आदत नहीं पड़ती

कोई दुष्प्रभाव नहीं

होमियोपैथी और आयुर्वेद में समानता

होमियोपैथी और आयुर्वेद दोनों में प्राकृतिक तत्वों का उपयोग किया जाता है, जैसे कि जड़ी-बूटियाँ(हर्ब्स), जिनके कोई दुष्प्रभाव(साइड इफेक्ट) नहीं होते हैं. होमियोपैथी में जड़ी-बूटियों को प्रसंस्कृत (प्रॉसेस) करने की बहुत आधुनिक पद्धति है, जिसे 'मैसेरेशन' कहते हैं. इस पद्धति के द्वारा जड़ी-बूटियों के औषधीय गुणों को तरल पदार्थ(लिक्विड) में निष्कासित किया जाता है, जिसे 'मदर टिंक्चर' कहते हैं. होमियोपैथी की अद्वितीय पद्धति के द्वारा 'मदर टिंक्चर' से 'डायल्यूशन' बनाए जाते हैं.

सभी प्रमुख होम्योपैथिक स्टोर्स पर उपलब्ध. ऑनलाइन खरीदें : www.sblglobal.com | 1mg | Flipkart

यह एस.बी.एल का एक क्लीनिकली प्रमाणित प्रोडक्ट है. अगर आप क्लीनिकल ट्रायल रिपोर्ट पढ़ना चाहते हैं तो आप care@sblglobal.in पर संपर्क करें.

SBL Pvt. Ltd., SBL House 2, Commercial Complex, Shrestha Vihar, Delhi-110092 (India) ☎ 91-11-22161935, 22165145, 22162239, 43731000 care@sblglobal.in www.sblglobal.com

चिट्ठी आई है

हुनरमंद भी बनाती गृहलक्ष्मी

गृहलक्ष्मी का साथ तो जैसे पीढ़ी-दर-पीढ़ी मेरे परिवार से जुड़ा हुआ है। पहले मेरी मां पढ़ती थी, फिर मैं और अब मेरी बेटी। सबके हिसाब से कुछ-न-कुछ लेकर ही आती है गृहलक्ष्मी। जैसे मुझे मैग्जीन में पेरेंटिंग से जुड़े विषय ज्यादा पसंद आते हैं। गृहलक्ष्मी एक नवजात से लेकर बढ़ते बच्चों तक की परवरिश का मार्ग दिखला जाती है और इस मामले में आपका जून विशेषांक 'मदर एंड बेबी केयर' भी काफी अच्छा लगा। नई मांओं के लिए तो सच में यह किसी मार्गदर्शन से कम नहीं। वहीं प्रेग्नेंसी से जुड़े कई सवाल और डर का भी जवाब गृहलक्ष्मी दे गई। इसके अलावा मुझे गृहलक्ष्मी की कहानियां बहुत अच्छी लगती हैं। तो मेरी बेटी को फैशन और ब्यूटी टिप्स। इन ब्यूटी टिप्स को मेरी छोटी सी बेटी बहुत अच्छे से फॉलो करती है और किसी खास मौके पर इन लुक्स और मेकअप को मुझ पर ट्राई करती है। मैं कह सकती हूं कि मनोरंजन के साथ-साथ हुनरमंद भी बना रही है- गृहलक्ष्मी।

नयना बाला, धनबाद (झारखंड)

गृहलक्ष्मी एक पूर्ण पैकेज है

गृहलक्ष्मी को कहीं से भी उठाकर पढ़ लो, कभी भी बोरियत नहीं होती। मैं तो संपादकीय से लेकर नारी-अनाड़ी, तक पढ़ डालती हूं। वैसे तो सब कुछ पढ़ना अच्छा लगता है, लेकिन खासतौर पर मुझे- जब मैं छोटा बच्चा था, हाय मैं शर्म से लाल हुई, सोनी-संपत और नारी-अनाड़ी पढ़ना बहुत ही ज्यादा अच्छा लगता है, क्योंकि वो हंसाते और गुदगुदाते हैं। फिल्मी इंटरव्यू और गपशप पढ़ने में भी मजा आता है। मनोरंजन के अलावे हम महिलाओं के स्वास्थ्य, करियर, पेरेंटिंग, फैशन और सामाजिक विषयों पर भी गृहलक्ष्मी पूरा ध्यान देती है। कुल मिलाकर शुरू से लेकर अंत तक बांधे रखती है। कुल मिलाकर गृहलक्ष्मी एक पूर्ण पैकेज है, इसलिए मैं इसे बहुत चाव से पढ़ती हूं।

शिखा वर्मा, रायपुर

पत्रिकाओं की दुनिया की बेताज बादशाह

बरसाती रिमझिम में गीली मिट्टी की सोंधी खुशबू के साथ गृहलक्ष्मी का जून अंक वो सुकून भरे पल देता है, जिसका पूरे माह इंतजार रहता है। इस बार का मदर एंड बेबी केयर अंक तो बहुत ही लाजवाब बन पड़ा है। नई-नई मां के लिए मन में उठती सभी आशंकाओं के समाधान और बेहतरीन सुझाव भी मिलेंगे। खास कर कोरोना काल में नित नई समस्याओं के लिए परेशान न होकर टेंशन फ्री रह सकें और मां बनने के सुखद एहसास को महसूस कर सके। शहनाज़ हुसैन के झड़ते बालों के लिए कारगर घरेलू उपाय आज की सभी की समस्या का हल देता है। फैशन और ब्यूटी ग्रूमिंग के लेख सभी पाठिकाओं को नये ट्रेंड्स और स्टाइल से परिचित कराते हैं। इसके अलावा भी विविध सामयिक विषयों पर सार्थक व उपयोगी सामग्री देकर गृहलक्ष्मी पत्रिकाओं की दुनिया में बेताज बादशाह बन गई है।

मुक्ता श्रीवास्तव, भोपाल (म.प्र.)

हर मर्ज की दवा गृहलक्ष्मी

एक मां सबकी जगह ले सकती है लेकिन एक मां की जगह कोई नहीं ले सकता। मातृत्व से जुड़ी जिम्मेदारियों का अहसास करवा कर पेरेंटिंग एंड बेबी केयर स्पेशल अंक ने एक स्त्री के पहली बार मां बनने के सुखद अहसास को दोगुना कर दिया। पत्रिका का हर अंक महिलाओं से जुड़े संवेदनशील मामलों के प्रति समाज को जागरूक करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। अपनी हर समस्या का समाधान गृहलक्ष्मी में पाकर पाठक पत्रिका से जुड़ाव महसूस करते हैं। इसके समसामयिक आलेख विपरीत परिस्थितियों में भी आशावादी बनाए रखते हैं। संक्षेप में कहूं तो हर मर्ज की दवा है गृहलक्ष्मी।

शैली, कोटा (राजस्थान)

मेरे लिए बहुत ख़ास है गृहलक्ष्मी

मुझे गृहलक्ष्मी में खासकर ब्यूटी, फैशन, और कुकरी वाले लेख पसंद आते हैं क्योंकि अधिकतर लेडीज की तरह मुझे भी यही लुभाते हैं। ब्यूटी और फैशन के मामले में अपडेट रखती है गृहलक्ष्मी और केवल शहरी या मॉडर्न महिलाओं के लिए नहीं बल्कि साधारण और सादगी पसंद महिलाओं के लिए भी इसके फैशन और ब्यूटी टिप्स कमाल के होते हैं। नए-नए डिशेज भी ट्राई करती हूं और परिवार का दिल जीत लेती हूं। हां, इसके साथ-साथ पूरी मैग्जीन पर भी एक निगाह डाल ही लेती हूं। मेरी तो फेवरिट है गृहलक्ष्मी।

प्रिया कुमारी, नई दिल्ली

तारीफ की हकदार

हर माह कमाल का टॉपिक लाती हो, जो होता है दमदार, तारीफ करे बिना कैसे रह जाऊं क्योंकि गृहलक्ष्मी तारीफ की है हकदार। तुम पत्रिका नहीं जानकारियों का समुद्र हो, जिसके हर अंक में नायाब मोती जड़े हैं। जिन्हें तुम बड़े यत्न से हमारे लिए संजोती हो, दुआ है यही, कभी कम ना हो खजाना तुम्हारा, हमेशा यूं ही मोतियों में डूबे रहें यही अरमान है हमारा। जून 2021 का 'मदर-बेबी केयर' हर मदर को पसंद आएगा, क्योंकि बेबी फोटोशूट, योगासन, डायपर तथा मोबाइल ऐप, ज्ञान बढ़ाएंगे। उफ 'आंखों का मेकअप' तो कमाल कर गया, 'ट्रेंडी हेयर स्टाइल' भी दिल में उतर गया, 'हॉट स्टोन मसाज', 'मोटापा भगाने के 14 उपाय', 'वर्चुअल मीटिंग की तैयारी' आदि ने दिखाई बहुत उपयोगिता, '5 चाइनीज फूड' घर पर बनाकर मैंने सबका दिल जीत लिया। बालमन से नन्हें-मुन्नों की क्रिएटीविटी में इजाफे हो रहा हैं। अशोक चक्रधर से सवाल-जवाब मन मोह रहे हैं। कोरोना की दूसरी लहर ने भी बहुत रुलाया है मगर अब हो गई है टीकाकरण की शुरुआत, लोगों में विश्वास आया है।

भारती राघव, दिल्ली

सराहनीय पत्र

पूजा राजकुमार- दिल्ली, प्रीति पटेरिया- ग्वालियर, शीला गुप्ता- नोएडा, राधिका सिन्हा- मेरठ, गीतांजलि यादव- पटना, आशू राय- हरिद्वार, रवीना जैन- रतलाम।

LOTUS HERBALS

आपके पत्र हमारा आईना हैं। आपकी प्रशंसा एवं टिप्पणियां हमें हमेशा कुछ नया करते रहने को प्रेरित करती हैं। हमने हमेशा आपके पत्रों से अपना आकलन किया है, स्वयं को सुधारा है और आपके इन मार्गदर्शक पत्रों का हम करते हैं अभिनंदन। तो इंतजार किस बात का, उठाइए कलम और लिख भेजिए हमें पत्र, क्योंकि निष्पक्ष व सटीक चुने गए तीन पत्रों को लोटस की तरफ से मिलेगा आकर्षक पुरस्कार।

नियम एवं शर्तें : निर्णायक मंडल द्वारा लिया गया निर्णय ही अंतिम व मान्य होगा।

▶ पुरस्कृत

सोच-समझकर करें परफ्यूम का इस्तेमाल

पसीने की दुर्गंध को छुपाने के लिए और फ्रेश दिखने के लिए हम परफ्यूम का इस्तेमाल करते हैं। किस मौसम में किस तरह से परफ्यूम का प्रयोग किया जाए, बता रही हैं शह्नाज़ हुसैन।

शहनाज हुसैन

(ब्यूटी एक्सपर्ट एंड आयुर्वेदिक हर्बल कॉस्मेटिक क्वीन)

परफ्यूम चुनते समय रखें ध्यान

अपनी बॉडी केमिस्ट्री का पता होना चाहिए। इसी के प्रभाव के कारण शरीर में गंध फैलती है। इसलिए अपनी स्किन पर ट्राई करके ही परफ्यूम खरीदें।

गर्मियों के दौरान हमारी कुछ यही समस्या होती है कि हम कैसे दिखते हैं? कहीं गर्मियों में पसीने आने के कारण हमारे शरीर से बदबू तो नहीं आ रही? इसलिए हमारी मुख्य चिंता का विषय होता है गर्मियों में फ्रेश दिखना और शरीर से एक अच्छी फ्रेगरेंस आना। पसीना आने के कारण हमारी सारी एनर्जी खत्म हो जाती है। हमें असहज महसूस होता है और सबसे बड़ा दु:ख हमारे शरीर से बदबू आने लगती है। वैसे तो पसीना तब आता है जब हमारा शरीर प्राकृतिक रूप से खुद को ठंडक पहुंचा रहा हो। हमारे शरीर में सब जगह स्वेट ग्लैंडस होती हैं, जो पसीना निकालती हैं और अगर इनके साथ बैक्टीरिया मिल जाते हैं तो यह शरीर की दुर्गंध की समस्या उत्पन्न करती हैं। इसलिए इस पसीने से फैलने वाली दुर्गंध से बचने के लिए और खुद को फ्रेश महसूस करवाने के लिए हम पाउडर, परफ्यूम, डियोड्रेंट आदि का प्रयोग करते हैं।

Only books magazine

हल्की-हल्की खुशबू वाला डियो

गर्मियों के दौरान ध्यान रखें कि आप एक हल्की-हल्की खुशबू वाला डियो ही इस्तेमाल करें ताकि आपकी स्किन इरिटेट न हो सके। इसलिए सबसे पहले इस प्रकार की चीजों को अपने शरीर के किसी छोटे हिस्से पर ट्राई करें। अगर आपकी स्किन किसी डियो का प्रयोग करने के बाद एक मिनट से अधिक समय तक जल रही है या इरिटेट हो रही है तो आपको उसका प्रयोग अपनी स्किन पर नहीं करना चाहिए।

गुलाब और चंदन प्राकृतिक कूलेंट्स

हालांकि कुछ लोग गर्मियों में टेलकम पाउडर का प्रयोग करना भी बढ़िया मानते हैं लेकिन इनसे हाइजीन बने रहने में समस्या होती है और यह केवल कुछ ही समय तक आपको पसीने से छुटकारा दिला सकते हैं। गुलाब और चंदन प्राकृतिक कूलेंट्स हैं। इसलिए उन पाउडर या डियोड्रेंट्स को चुनें जिनमें यह इंग्रेडिएंट्स शामिल हों।

परफ्यूम और खुशबू

बहुत सी परफ्यूम सिंथेटिक होते हैं, क्योंकि उनमें कुछ एसेंशियल ऑयल होते हैं, जो सिंथेटिक इंग्रेडिएंट्स के साथ मिले होते हैं। परफ्यूम बहुत सी अलग-अलग खुशबुओं को मिला करके बनाए गए होते हैं, जो अलग-अलग जगह से प्राप्त की होती है। इन खुशबुओं को नोट कहा जाता है और जब आप परफ्यूम खोलते हैं तो आपको सबसे पहले टॉप नोट की खुशबू आती है। मिडिल नोट की खुशबू आपको तब आती है जब आप परफ्यूम को अपने ऊपर प्रयोग करते हैं और जब वह आपकी स्किन में ड्राई हो जाता है। बेस नोट की खुशबू वह होती है, जो आपकी बॉडी में समा जाती है।

मौसम के हिसाब से चुनें परफ्यूम

मौसम भी आपके परफ्यूम चुनने को प्रभावित कर सकता है। गर्मियों में और नमी वाले मौसम में आपको हैवी खुशबू से अधिक लाइट और माइल्ड खुशबू वाले परफ्यूम का प्रयोग करना चाहिए। मौसम के साथ ही आपके परफ्यूम की खुशबू भी और अधिक तीव्र हो सकती है। इसलिए अगर आप अधिक हैवी परफ्यूम का प्रयोग करते हैं तो वह अधिक पावरफुल हो जाती है, जो आपके सिर में भी दर्द कर सकती है। सर्दियों के दौरान आप हैवी परफ्यूम्स का प्रयोग कर सकते हैं।

जरूरी बातें

- नींबू, गुलाब, लैवेंडर, चंदन आदि इंग्रेडिएंट्स वाले परफ्यूम का प्रयोग आप गर्मियों के दौरान कर सकते हैं।
- लाइट सुगंध का प्रयोग गर्मियों के दौरान सुबह-सुबह करें।
- आप गर्मियों के दौरान कोलोन का प्रयोग कर सकते हैं या नहाने के दौरान इसे पानी में मिला सकते हैं। यह परफ्यूम से लाइट होता है। इनमें पानी और अल्कोहल का मिश्रण होता है और केवल 2 से 5% पानी ही मिला होता है।

बॉडी ऑडर से बचने के अन्य तरीके

- बेकिंग सोडा का शरीर पर प्रयोग करने से पसीने से बचा जा सकता है। इसका प्रयोग करने के लिए बेकिंग सोडा और पानी का एक मिश्रण बना लें और उसे अंडर आर्म पर अप्लाई करें।
- आप एक चम्मच फिटकरी को भी नहाने वाले पानी में ऐड कर सकते हैं और इसके साथ ही कुछ पुदीने की पत्तियां भी नहाने वाले पानी में मिला लें।
- गुलाब जल एक नेचुरल कूलेंट होता है, आप इसका प्रयोग भी नहाने वाले पानी में कर सकते हैं।
- दो चम्मच गुलाब जल में दो बूंद टी ट्री एसेंशियल ऑयल को मिला लें और इसे अपनी अंडर आर्म पर रुई के साथ अप्लाई करें। ■

एस्ट्रो स्ट्रेटेजी के साथ दें करियर को उड़ान

आपका भविष्य उज्ज्वल हो सकता है। एस्ट्रो स्ट्रेटेजी आपके जीवन और व्यवसाय को अंधेरे से उजाले की ओर ले जायेगा, निराशा में आशा की किरण दिखाएगा और दुःखों को सुखों में बदल देगा।

हीरव शाह

(एस्ट्रो स्ट्रैटेजिस्ट)

अपने सपने को करें साकार

एस्ट्रो स्ट्रेटेजी आपके विचारों को सही दिशा में ले जाने में मदद कर सकता है। आपके कार्य को प्रभावशाली बनाने में मदद कर सकता है। आपको कोई हरा नहीं सकता और आप अपने सपने पूरे कर सकते हैं।

दफ्तर के बोर्डरूम से हॉलीवुड तक और भारतीय राजनीति से लेकर बिज़नेस और बॉलीवुड तक, हर क्षेत्र में महिलाएं अपनी मौजूदगी दर्ज करवा रही हैं। वो महिलाएं जो ख़ास तौर पर अपने घर-परिवार, ससुराल और बच्चों का ख्याल रख रही हैं, आज उनके पास अवसर है, एस्ट्रो स्ट्रेटेजी के ज़रिये अपने जीवन और व्यवसाय को और मज़बूत बनाने का। अगर आप सोच रही हैं, की ये सब आपकी राशि से जुड़ा हुआ है, तो हां। और अगर आप सोच रही हैं कैसे? तो उसका जवाब यहां है-

1. मेष (मार्च 21- अप्रैल 19)

मेष राशि वालों को ध्यान का केंद्र बने रहना अच्छा लगता है। मेष राशि की महिलाएं स्टॉक ब्रोकर, डिजिटल मार्केटिंग, शेफ, फैशन स्टाइलिस्ट और फिटनेस इंस्ट्रक्टर बन सकती हैं।

2. वृषभ (अप्रैल 20-मई 20)

'धीरे और स्थिर तरीके से दौड़ लगाने वाले जीत सकते हैं' ये बात वृषभ राशि वालों पर सही बैठती है। रियल एस्टेट, फाइनेंस, मैनेजमेंट, ऑनलाइन फैशन, ब्यूटी ब्लॉग, आर्गेनिक फार्मिंग और संगीत कुछ ऐसे क्षेत्र हैं, जिनमें वृषभ राशि की महिलाएं घर बैठे अच्छा खासा-कमा सकती हैं।

3. मिथुन (मई 21-जून 20)

मिथुन राशि की महिलाएं अक्सर अप्रत्याशित और आवेशपूर्ण होती हैं। डिजिटल मार्केटिंग, ऑनलाइन टीचर, लेखक, 3डी और 2डी आर्टिस्ट और संचार कुछ ऐसे व्यवसाय हैं, जो मिथुन राशि के महिलाओं के लिए घर बैठे अच्छे काम साबित होंगे।

4. कर्क (जून 21-जुलाई 22)

कर्क राशि की महिलाएं पारिवारिक होती हैं और अपने प्रियजनों का ख़ास ख्याल रखती हैं। इंटीरियर डिजाइनिंग, सामाजिक कार्य और थेरेपिस्ट कुछ ऐसे काम हैं, जिनमें कर्क राशि की महिलाएं घर से काम करने में बेहतरीन साबित होंगी।

5. सिंह (जुलाई 23-अगस्त 22)

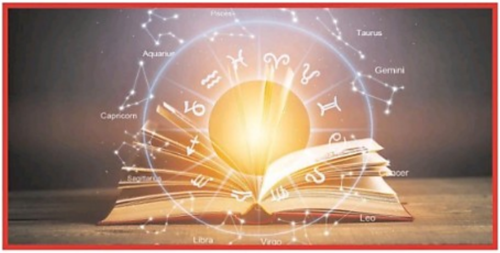
सिंह राशि की महिलाओं में अच्छा जीवन जीने का हुनर है। घर बैठे काम करना, सिंह राशि के लिए मुश्किल हो सकता है। आर्थिक सफलता हासिल करने के लिए उन्हें अपनी काबिलियत का इस्तेमाल करने की जरूरत है।

6. कन्या (अगस्त 23-सितम्बर 22)

कन्या राशि की महिलाएं पैसों और निवेश के मामले में काफी सतर्क रहती हैं। अकाउंटेंट, नूट्रियनिस्ट (पोषण), यूट्यूबर ये कुछ ऐसे व्यवसाय हैं, जिनमें कन्या राशि की महिलाएं अपने हाथ आज़मा सकती हैं।

7. तुला (सितम्बर 23- अक्टूबर 22)

तुला राशि की महिलाएं, संगीत, नृत्य, मनोरंजन में आगे होती हैं और हर छोटी चीज़ में भी खूबसूरती ढूंढ़ लेती हैं। तुला राशि की महिलाएं स्केचिंग, वाद्य यन्त्र बजाने और लिखने जैसे कार्यों में रूचि ले सकती हैं, जिससे कि वो आसानी से घर बैठे काम कर सकें।



8. वृश्चिक (अक्टूबर 23-नवंबर 22)

वृश्चिक राशि की महिलाएं अपने दृढ़ निश्चय और नेतृत्व कौशल के लिए जानी जाती हैं। आर्थिक सलाहकार, मार्किट एनालिस्ट, निवेश, ये कुछ ऐसे काम हैं, जिनमें वृश्चिक राशि की महिलाएं बेहतरीन साबित होंगी।

9. धनु (नवंबर 23-दिसंबर 21)

धनु राशि की महिलाएं आशावादी होती हैं और नेतृत्व प्रवृत्ति की होती हैं। दुनिया को इस वक़्त हीलिंग की जरूरत है और धनु राशि की महिलाएं इसमें अहम् किरदार अदा कर सकती हैं।

10. मकर (दिसंबर 22-जनवरी 19)

मकर राशि की महिलाएं बुद्धि और महत्वकांक्षा से परिपूर्ण होती हैं। स्टॉक मार्किट निवेशक, ऑनलाइन बिज़नेस एनालिस्ट, वित्तीय नियोजक, कॉपीराइटर, इंटेलिजेंस एनालिस्ट, यूट्यूबर, इंस्टाग्रामर इत्यादि, कुछ ऐसे कार्यक्षेत्र हैं, जिनमें वो आगे बढ़ सकती हैं।

11. कुंभ (जनवरी 20-फरवरी 18)

कुम्भ राशि की महिलाएं अक्सर पैसों से ज़्यादा मानवीयकरण के बारे में चिंतित होती हैं। कुम्भ राशि की महिलाएं घर बैठे सामाजिक कार्य के साथ-साथ कंप्यूटर प्रोग्रामिंग कर सकती हैं।

12. मीन (फरवरी 19-मार्च 20)

मीन राशि की महिलाएं घर बैठे काम करने की स्थिति में अनुकूल रूप से बेहतरीन साबित हो सकती हैं। मीन राशि की महिलाएं प्रोडक्शन, एडिटिंग, मोशन ग्राफिक्स और 3डी आर्टिस्ट के तौर पर कारगर साबित होंगी।

याद रहे

सभी महिलाएं जो ये पढ़ रही हैं, उनके लिए यही संदेश है कि कभी अपनी काबिलियत पर शक मत करो- तुम बहुमूल्य हो, प्रभावशाली है और अपने सपनो को पूरा करने के लिए मिल रहे हर एक अवसर की हकदार हो। ■

कोविड-19 और उससे उपजा अंतहीन दर्द

मैक्स अस्पताल के पैन मैनेजमेंट सर्विस के हेड डॉक्टर अमोद मनोचा से जानें कोविड-19 में होने वाले दर्द से जुड़ी कुछ खास बातें।

डॉ. आमोद मनोचा

(सीनियर कंसल्टेंट एंड हेड पैन मैनेजमेंट सर्विसेस मैक्स हॉस्पिटल)

जोड़ों का दर्द भी मुसीबत

अब भी ऐसी बहुत से कोविड मरीजों की रिपोर्ट सामने आ रही हैं जिन्हें ठीक होने के बाद जोड़ों में या हाथ के जोड़ों में गठिया की समस्या महसूस करने को मिल रही है। कई मरीज एंटी इन्फ्लेमेटरी दवाइयों के प्रयोग से ठीक भी हो रहे हैं।

एक साल से मेडिकल की दुनिया में कोरोना वायरस को लेकर बहुत सी नई-नई दवाइयों के आविष्कार हुए। कोविड-19 एक कॉम्प्लेक्स मल्टी सिस्टम डिजीज है और यह केवल आपके फेफड़ों से ही नहीं जुड़ी हुई है।

अगर किसी व्यक्ति को कोविड हो जाता है तो इसके कुछ संभव नतीजों में एक या दो हफ्ते तक बीमार रहना, अस्पताल में भर्ती रहना और बहुत कम केसों में मृत्यु हो जाना है। कुछ लोगों के लिए कोविड-19 के लक्षण केवल 2 या 3 हफ्तों की बीमारी नहीं बल्कि लम्बे समय तक रहने वाली पीड़ा का एक संकेत होते हैं, जो लक्षण खत्म होने के बाद भी उन्हें देखने को मिलती है। इसे हम लॉन्ग कोविड के नाम से जानते हैं और इसका यह नाम मरीजों ने खुद सोशल मीडिया के माध्यम से रखा है। इससे हमें और भी चुनौतियां नजर आ रही हैं और यह हमारे लिए कोविड को और भी अधिक संदिग्ध बना सकता है।

लॉन्ग कोविड का सबसे मुख्य लक्षण होता है लंबे समय तक रहने वाला दर्द और थकान। आज हम कोविड-19 और उससे होने वाले दर्द के बीच के संबंध के बारे में जानेंगे और यह पता करेंगे कि यह दर्द लंबे समय तक कोविड ठीक हो जाने के बाद भी क्यों सहना पड़ता है।

लॉन्ग कोविड से जुड़े कुछ दर्द

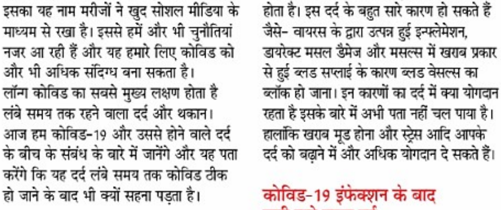
कोविड संक्रमण के लक्षणों की लिस्ट से दर्द और थकान, बुखार और खांसी आदि को अलग नहीं कहा जा सकता। अगर आपको केवल माइल्ड कोविड भी है तो आपको कुछ बहुत बुरे जैसे सिर दर्द जैसे लक्षण देखने को मिल सकते हैं। इसके साथ ही आपको थकान और शरीर में बहुत अधिक दर्द भी देखने को मिल सकता है। निम्न कुछ ऐसे दर्द के लक्षण हैं, जो लोगों द्वारा बहुत अधिक महसूस किए जा रहे हैं और यह लॉन्ग कोविड में देखने को मिल रहे हैं-

मसल्स और जोड़ों में दर्द 1.5 से 61%

सिर दर्द 1.7 से 33.9%, गले में दर्द 0.7 से 47.1%, छाती में दर्द 1.6 से 17.7%, एब्डोमिनल पेन 1.9 से 14.5% दर्द, थकान और शरीर में थोड़ी अकड़न मौसमी बुखार के साथ देखने को मिल रहा है। इस दौरान आपको कुछ ऐसा दर्द महसूस करने को मिलता है, जैसे जब आप एक्सरसाइज करते हैं और अगले दिन आपके शरीर में होता है। यह दर्द शरीर के किसी एक हिस्से में नहीं होता है इसलिए इसके बारे में पता लगाने में समय लग रहा है। कुछ स्टडीज में पता लगा है कि मसल्स में आपको जोड़ों के मुकाबले अधिक दर्द होता है। इस दर्द के बहुत सारे कारण हो सकते हैं जैसे- वायरस के द्वारा उत्पन्न हुई इन्फ्लेमेशन, डायरेक्ट मसल डैमेज और मसल्स में खराब प्रकार से हुई ब्लड सप्लाई के कारण ब्लड वेसल्स का ब्लॉक हो जाना। इन कारणों का दर्द में क्या योगदान रहता है इसके बारे में अभी पता नहीं चल पाया है। हालांकि खराब मूड होना और स्ट्रेस आदि आपके दर्द को बढ़ाने में और अधिक योगदान दे सकते हैं।

कोविड-19 इंफेक्शन के बाद जारी रहने वाला दर्द

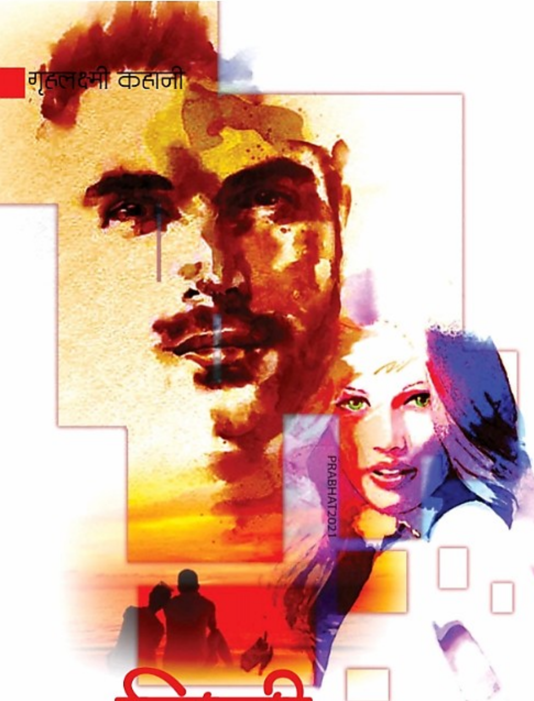
इटली में एक स्टडी के दौरान 143 मरीजों को लिया गया जिन्हें कोविड से रिकवर होने के बाद भी बहुत लंबे समय तक दर्द का सामना करना पड़ रहा था। इनमें से अधिकतर मरीजों कोविड-19 का पहला लक्षण होने के बाद, 60 दिनों के बाद भी दर्द हो रहा था। लगभग 87.4% मरीजों को एक ही लक्षण दिख रहा था और 55% से अधिक मरीजों को इतने दिनों बाद भी तीन या इससे ज्यादा लक्षण देखने को मिल रहे थे। इन लक्षणों में थकान (53.1%), जोड़ों में होने वाला दर्द (27.3%), छाती में दर्द (21.7%) शामिल थे। 44.1% मरीजों के जीवन की स्थिति इस दौरान बहुत ही खराब थी।



एक दूसरी स्टडी के मुताबिक जो चाइना में की गई थी और इसमें 1731 मरीजों को शामिल किया गया, मरीजों को डिस्चार्ज होने के 6 महीने बाद तक लक्षण दिखाई देते रहे। 76% मरीजों को यह लक्षण देखने को मिल रहे थे और यह लक्षण थे थकान या कमजोरी, बाल झड़ना, सोने में दिक्कत होना, स्मेल और टेस्ट में बदलाव महसूस होना। कुछ और लक्षण जो महसूस करने को मिल रहे थे वह थे- ध्यान न लगा पाना, याददाश्त कमजोर हो जाना, चिंता और डिप्रेशन आदि। अगर इसके बाद भी कोई लक्षण देखने को मिलते हैं तो उन्हें पोस्ट एक्यूट कोविड-19 सिंड्रोम या लॉन्ग कोविड कहा जाता है। इसके कुछ मुख्य कारणों में इम्यून रिस्पांस की कमी, वायरस से री इंफेक्शन हो जाना और इम्यून सिस्टम में लंबे समय तक बदलाव आना, बहुत से ऑर्गन को चोट लगना और इस सारे ट्रामा के कारण स्ट्रेस होना आदि शामिल होते हैं।

लॉन्ग कोविड को कैसे मैनेज करें?

अभी के लिए ऐसा कोई उपचार नहीं है जिसका प्रयोग करके आप लॉन्ग कोविड के दौरान होने वाले लक्षणों को एकदम से ठीक कर सकते हैं। जैसे-जैसे कोविड से ठीक होने वाले लोगों की संख्या बढ़ेगी तो इस बारे में एक अच्छा उत्तर दिया जा सकता है। बहुत से मरीज ठीक होने के बाद ही अपनी गतिविधियों को चालू भी कर देते हैं इसलिए उनमें अलग-अलग लक्षण भी दिख सकते हैं। ऐसे लोग अपनी लाइफस्टाइल में कुछ बदलाव कर सकते हैं, जैसे- हेल्दी डाइट का पालन करें, अपना वजन संतुलित रखें, शराब का सेवन न करें और धूम्रपान आदि भी न करें। ■



लिली

दोस्ती से शुरू हुआ अमित और लिली का यह रिश्ता प्यार में बदल गया। प्यार की गहराई में डूबते अमित के दिलो-दिमाग पर लिली इस कदर छाई थी कि उसने अपना सब कुछ लिली के नाम कर दिया, इस बात से अंजान कि लिली के दिलो-दिमाग में क्या चल रहा है और फिर अमित का उस हकीकत से सामना हुआ, जो उसकी कल्पनाओं से भी परे था।

श्रीप्रकाश श्रीवास्तव

लिली की बिंदास पहल ने अमित को पेशोपेश में डाल दिया। एक दिन हंसकर बोली, 'क्या तुम मुझसे दोस्ती करना पसंद करोगे?' उस रोज वह झेप गया। तत्काल उसे कोई जवाब नहीं सूझा। बस मुस्कुरा भर दिया। रात वह लिली के ही बारे में सोच रहा था। कल जब उससे मुलाकात होगी तो वह क्या जवाब देगा? क्या उसके प्रस्ताव को अस्वीकार कर देगा? लिली पहली लड़की थी, जिसने उसे प्रपोज किया।

एक अदने से शहर से होकर जब मुंबई नौकरी करने आया तब सिवाय नौकरी के उसे कुछ नहीं पता था। न ही यहां की लड़कियों के तौर-तरीके, न ही इस शहर का मिजाज। लिली उसे एक रेस्टोरेंट में मिली थी, जहां वह अक्सर खाना खाने जाता था। यहीं से दोनो में जान-पहचान शुरू हुई। लिली ने उसे अपना वाट्सऐप का नंबर दिया। 'यदि हां हो तो जरूर संदेश देना।' जाते-जाते कहती गई।

लिली सुदंर थी। छोटे शहर की लड़कियों से अलग उसका रूपरंग चित्ताकर्षक था। वह फैशनेबुल महिला थी। अमित के लिए यह बिल्कुल नया अनुभव था। सोच-विचार कर उसने फैसला लिया कि वह लिली के पहल को अस्वीकार नहीं करेगा। अगले दिन जब रेस्टोरेंट में गया तो सबसे पहले उसकी नजर लिली के चेयर पर गई। यही वक्त होता था लिली के आने का। उसने चारो तरफ नजरें दौड़ाई मगर वह नहीं दिखी। वह बेचैन हो गया। आज उसके दिल में एक खालीपन का अनुभव हुआ। कुर्सी पर बैठकर खाने का इंतजार करने लगा। रह-रह कर नजर प्रवेश द्वार पर चली जाती। तभी लिली का आगमन हुआ। अमित का चेहरा खिल गया। लिली ने मुस्कुराकर उसे विश किया, उसके बाद अपने चेयर पर बैठ कर मोबाइल पर उंगलियां फेरने लगी। अमित से रहा न गया। उसने तत्काल उसे मैसेज दिया।

'शाम खाली हो?' लिली ने मैसेज का तुरंत जवाब दिया।

'हां।' इस तरह दोनों ने शाम साथ बिताने का निर्णय लिया। अमित खुश था। एक नियत जगह पर दोनों मिले। मोटरसाईकिल पर बैठकर मैरिन ड्राइव पर आये। समुद्र के किनारे लगे चबूतरे पर बैठकर दोनों आपस मे बातचीत करने लगे।

'तुम किस कंपनी में हो?' लिली ने पूछा।

'यही एक साफ्टवेयर बनाने वाली कंपनी में इंजीनियर हूं।'

'अकेले हो? मेरा मतलब शादी से है।'

'अभी कुंवारा हूं', अमित हंसा। कुछ सोचकर अमित ने लिली से भी यही सवाल किया। जवाब में लिली ने बतलाया कि वह कुंवारी है। एक कुरियर कंपनी में नौकरी करती है। इस तरह जब भी समय मिलता दोनों एक दूसरे के साथ बिताना पसंद करते। धीरे-धीरे दोनों के संबंध प्रगाढ़ होते गये। एक रोज लिली गले में सुंदर सी चेन पहनकर आई थी। अमित ने देखा तो तारीफ किये बिना न रह सका।

'मां ने दिया है। आज मेरा बर्थडे है।' लिली के कथन से उसे अपराधबोध हुआ। ब्वायफ्रेंड होने के नाते यह अधिकार सबसे पहले उसे जाता था। काश पहले पता होता तो निश्चय ही वह लिली को सरप्राइज देकर निहाल कर देता। कुछ सोचकर बोला, 'देर से ही सही आज तुम्हारा बर्थडे मेरे फ्लैट पर धूमधाम से मनेगा। मां से बोल दो कि आने में देर होगी।' अमित उत्साहित था। लिली के साथ वह एक अच्छे से दुकान में गया। वहां उसकी पसंद के सोने के झुमके दिलवाये। चालीस हजार का बिल चुकता किया। लिली ने मना किया मगर अमित के लिए अपने पहले प्रेम का तोहफा था। उसके बाद केक और पिज्जा लेकर अपने फ्लैट पर आया। खूब मजे किये दोनो नें। रात ग्यारह बजने को हुये। 'अच्छा तो मैं चलती हूं।' लिली ने अपना पर्स संभाला। अमित का मन तो नहीं था उसे छोड़ने का मगर कैसे कहे। जुमा-जुमा चार दिनों की मुलाकात थी। कहीं वह बुरा न मान ले। लिली, अमित के करीब आई उसके गालों पर हल्की चुंबन का स्पर्श दिया। अमित का रोम-रोम पुलक उठा।

लिली के जाने के बाद वह उसके ही ख्वाबों और ख्यालों में डूबा रहा। रह-रह कर गालों पर अपनी उंगलियां फेरता तो ऐसा लगता लिली अब भी उसके करीब है। एक अजीब सी मादकता उसके ऊपर हावी हो गई। तभी मोबाइल की घंटी

बजी। फोन लिली का था।

'पहुंच गई?' अमित ने पूछा।

'हां', लिली का जवाब था। 'क्या कर रहे हो? सोये नहीं।' उसने पूछा।

'नींद नही आ रही', अमित का जवाब था।

'रात के दो बज रहे हैं। ऑफिस नहीं जाना है?'

'यार, तुम तो अभी से मेरे लिए चिंतित होने लगी?'

'क्या करूं। दिल के हाथों मजबूर हूं।'

'ऐसा क्या देखा मुझमें?' अमित हंसा। लिली सोचकर बोली, 'कभी-कभी भावनाओं के आगे शब्द कम पड़ जाते हैं।' वह आगे कही, 'तुमने मुझमें क्या देखा?' अमित किंचित् सकुचाते हुए कहा, 'तुम्हारे अधर। जब गुलाबी लिपस्टिक लगाकर आती हो तो ऐसा लगाता है मानो गुलाब की दो पंखुड़ियां एक दूसरे को चूम रही हों।'

'ऐसा था तो पहल क्यों नहीं किया?' लिली ने शरारत की।

'डरता था कहीं तुम बुरा न मान जाओ।'

'मन तो नहीं कर रहा पर क्या करें नौकरी जो करनी है। अच्छा गुड नाइट।' लिली ने मोबाइल का स्विच ऑफ कर दिया।

आज लिली सफेद कपड़े पर गुलाब के फूल बने छींटे वाले समीज पहनकर आई थी। बालों को खास तरीके से गूंथी थी। लट चेहरे पर झूल रहे थे। गोरा रंग उस पर सुर्ख गुलाबी होंठ कयामत ढा रहे थे। देखता ही रह गया। आज शाम दोनो ने पिक्चर जाने का प्रोग्राम बनाया। हॉल का गहन सन्नाटा पाकर अमित की भावनाएं कुछ ज्यादा उबाल लेने लगी। रहा न गया तो उसके अधरों को चूम लिया। क्षणांश सकपकाई बाद में सहज हो गई।

यह सिलसिला निर्बाध गति से चलता रहा। अब दोनो के बीच कुछ भी वर्जित न रहा।

एक रोज लिली परेशान थी। अमित ने उसकी परेशानी का कारण पूछा तो बोली, 'मुझे पचास हजार की जरूरत है।' यह पहला अवसर था जब लिली ने उससे रुपयों की डिमांड की। इज्जत का सवाल था वह ना न कर सका। तुरंत उसके खाते में पचास हजार ट्रांसफर कर दिये। अब वह खुश थी। लगभग दो महीने हो गये दोनो की दोस्ती के। बातों-बातों में लिली ने बताया था कि वह मुंबई में अकेले रहती है। मां-पिता पूना में रहते हैं। क्यों न हम एक साथ रहें? अमित को यह अटपटा लगा। इससे अच्छा है दोनों शादी कर लें। अमित यही चाहता था। मगर लिली तैयार नहीं हुई।

'अमित, शादी कोई गुड्डे गुड्डी का खेल नहीं। पहले हम एक दूसरे को समझ लें फिर शादी कर लेंगे। लिव-इन-रिलेशन में रहेंगे तो एक दूसरे को समझने में आसानी होगी', दो टूक कहकर लिली ने अपनी मंशा जाहिर कर दी। अब अमित को फैसला लेना था कि वह इसे स्वीकार करता है या नहीं। अमित, लिली को खोना नहीं चाहता था। वहीं उसके संस्कार बिना विवाह किसी महिला के साथ रहने की इजाजत नहीं दे रहे थे।

'यह कैसा संबंध लिली! बिना शादी हम एक दूसरे के साथ रहें? क्या रह जाएगा हमारे तुम्हारे बीच। ऐसे ही साथ रहना है तो शादी में क्या बुराई है?'

'कैसी दकियानूसी बात कर रहे हो? मैं बर्फ नहीं जो तुम्हारे साथ रह कर पिघल जाऊंगी? साल- छः महीने साथ रह लेंगे तो क्या बिगड़ जाएगा?' लिली ने उलाहना दिया, 'तुम कौन सी दुनिया में रह रहे हो अमित। यह नयी दुनिया है, पुरानी मान्यताएं टूट रही हैं।' लिली के प्रस्ताव के आगे अमित ने हाथ डाल दिये। लिली कुछ कपड़े और एक सूटकेस लेकर अमित के पास रहने चली आई। लिली रविवार को अपने मां-बाप से मिलने पूना जाती। अमित भी जाना चाहता मगर वह मना कर देती। क्यों? यह उसकी समझ से परे था। लिली के रूप-रंग में आकंठ डूबे अमित को लिली के सिवाय कुछ नहीं सूझता। आहिस्ता-आहिस्ता लिली, अमित के हर मामले में दखल देने लगी। अमित पूरी तरह से लिली पर निर्भर हो गया। अपने महीने की तनख्वाह लिली के हाथ में सौंप कर निश्चिंत रहता। एक दिन लिली पूना गई तो तीन दिन बाद लौटी। अमित परेशान हो गया। लिली को फोन लगाता तो स्विच ऑफ मिलता। तीन दिनों बाद लिली लौट आई। अमित ने शिकायत भरे लहजे में उससे हुई देरी की वजह पूछी तो वह नाराज हो गई। 'अमित, मैं तुम्हारी बीवी नहीं हूं। हम दोस्त हैं। बेहतर होगा मेरे बारे में ज्यादा खोजबीन न किया करो।' अमित को बुरा लगा। मगर चुप रहा यह सोचकर की लिली ने सही कहा कि वे सिर्फ दोस्त हैं। अमित के बिगड़े चेहरे को लिली ने भांप लिया। लिली को यह कुछ ठीक नहीं लगा सो गलती सुधारने की नियत से अमित के करीब आकर बैठ गई। बालों पर हाथ फेरते हुए बोली, 'डार्लिंग, नाराज मत होना। मां की तबीयत ठीक नहीं थी। रोक लिया। तो रूकना पड़ा।' लिली की सफाई पर अमित का मूड बदल गया। वह फिर से सामान्य हो गया।

'तुम नहीं जानती मैं कितना परेशान था', बच्चे सरीखे बर्ताव था अमित का। लिली उसकी कमजोरी जानती थी।

सुबह दोनो अपने-अपने काम पर निकल गये। शाम दोनो ने फिर से बाहर खाने की योजना बनाई। रात ग्यारह बजे लौटकर आये। जैसे ही आराम करने के लिए बिस्तर पर गये तभी लिली के मोबाइल की घंटी बजी। वह बारामदे में आई। पंद्रह मिनट बाद वह वापस आई। आते ही बिस्तर पर पड़ गई। अमित ने इस बार कोई सवाल नहीं किया क्योंकि वह जान चुका था कि लिली इसे अपना पर्सनल मामला कहकर चुप करा देगी। अमित सोचने लगा यह कैसा संबंध है कि मेरे हर चीज पर लिली का अधिकार है। बदले में कुछ पूछता हूं तो यह कहकर मुंह बंद करा देती है कि मैं तुम्हारी बीवी नहीं। हम लिव-इन-रिलेशन में हैं।' एकबारगी उसका मन हुआ कि लिली से साफ-साफ कह दे कि या तो वह उससे शादी कर ले नहीं तो अपना बोरिया बिस्तर बटोर कर चली जाए। गोल मोल नहीं चलेगा। ऐसा करने की सोच ही रहा था कि अगली शाम लिली ने उसके लिए एक सुंदर सा शर्ट खरीदकर तोहफे में दिया। 'यह क्या?' अमित ने सवाल किया।

'आज तुम्हारा जन्मदिन है', अमित क्षणांश जज्बाती हो गया। लिली को बाहों में भर लिया। अमित का सवाल सवाल ही रह गया। अगले दिन रविवार था। लिली अपनी मां के पास जाने लगी।

'क्या मैं तुम्हारी मां से नहीं मिल सकता?' लिली सुनकर सकपका गई। अगले पल खुद को संभाली। चेहरे पर फीकी मुस्कान लाते हुए बोली, 'अभी समय नहीं आया है।' लिली चली गई। एक ही छुट्टी मिलती थी वह भी लिली अपनी मां के पास गुजार देती थी। अमित दिनभर बोर होता। आज उसने अकेले ही घूमने का मन बनाया। मैरिन ड्राइव पर बैठा समुद्र की लहरों को निहार रहा था कि लिली का फोन आया।

'अमित मुझे 1 लाख की सख्त जरूरत है। अभी और इसी वक्त मेरे खाते में डाल दो। सारी बातें आने पर बताऊंगी', कहकर लिली ने फोन काट दिया। वाट्सऐप पर लिली ने अपने एकाउंट का डिटेल भेजा था। अमित ने बिना देर किये उतने रुपये ट्रांसफर कर दिए। उसका मन उचाट हो गया। एक तरफ वह लिव-इन-रिलेशन की बात कहकर खुद को गैर बताती है दूसरी तरफ उसके रुपयों पर ऐसे अधिकार जताती है मानो वह मेरी बीवी हो। यह चक्कर उसकी समझ से परे था।

लिली बदहवास थी। मानो किसी बहुत बड़े संकट से छूट कर आई हो।

'तबीयत तो ठीक है?' अमित ने पूछा।

'नहीं। आज मै ऑफिस नहीं जाऊंगी', कहकर सो गई। अमित अकेले ही काम पर चला गया। शाम लौटा तो लिली के लिए पिज्जा लेते हुए आया। पिज्जा देखकर लिली खुश हो गई। अमित के गालों को चूम लिया।

'तुम मेरा कितना ख्याल रखते हो?' दोनो खाने लगे। खाने के बीच अमित ने रुपयों की बात छेड़ी।

'रुपये तुमको वापस मिल जाएंगे', लिली के कथन से अमित संतुष्ट नहीं था। लिली ने भांप लिया। पिज्जा मुंह में डालते हुए बोली, 'डार्लिंग, क्यों परेशान होते हो। क्या अपनी लिली के लिए इतना भी नहीं कर सकते?'

'ऐसी बात नहीं है। मैं सोच रहा था कि ऐसे कब तक चलेगा?'

'मैं समझी नहीं?' लिली बोली।

'मैं तुमसे शादी करना चाहता हूं।'

'फिर वही शादी का रोना। अमित तुम समझने की कोशिश करो। जब तक हमदोनों एक दूसरे

को समझ नहीं लेते शादी का कोई मतलब नहीं है।' तभी लिली के मोबाइल की घंटी बजी। वह पिज्जा बीच में खाना छोड़कर बारामदे में आई। अमित सोफे पर बैठा लिली का इंतजार करने लगा। करीब 15 मिनट बाद वह आई।

'किसका फोन था?' अमित से रहा न गया।

'अगर तुम्हें बताऊंगी तो शायद बुरा लगे। मगर मैं तुमसे छुपाऊंगी नहीं।' लिली के कथन पर वह संशय में पड़ गया।

'मेरे एक्स बायफ्रेंड का फोन था।'

'क्या तुम्हारा किसी और से भी संबंध था?'

'हां, ये तो आम बात है। मैं उसके साथ एक साल तक रिलेशन में थी।'

'ये तो अनैतिक है?'

'तुम्हारे छोटे से शहर के लिए हो सकता है। मगर महानगरों के लिए नहीं। रही बात अनैतिकता की तो इसमें बुरा क्या है। पटा तो शादी कर ली, नहीं तो अलग हो गये।' लिली कहती रही, 'कौन सी चमड़ी घिसती है लिव-इन-रिलेशन में? दोष हमीं में ही क्यों? पुरुष कौन-सा दूध का धुला हुआ था? आज वही काम हम स्त्री कर रही हैं, जिस पर कभी पुरुष का अधिकार था।' अमित, लिली के विचारों से पूरी तरह सहमत नहीं था। यह ठीक है कि पुरानी मान्यताएं टूट रही हैं। घिसी पिटी लकीरें जिस पर चलकर हम जड़ हो चुके हैं, उसमें दरार आनी शुरू हो चुकी है। वहीं नयापन था लिव-इन-रिलेशन में। इसके बावजूद शादी की अहमियत को ठुकरा नहीं सकते। संबंध पुराने सामान की तरह नहीं है, जिसे हटा कर नया खरीद लिया जाए। बल्कि यह भावनाओं से जुड़ा है। जिस तरह से लिली ने अपने पुराने संबंधों को तोड़कर मुझसे जुड़ना उचित समझा। यह नारी मुक्ति के लिए अहम् है मगर ऐसा कब तक चलेगा? किसी न किसी से तो शादी करनी ही होगी। कब तक नये पुरुषों पर लिली प्रयोग करती रहेगी। इसका कोई अंत नहीं?' अमित की चिंता स्पष्ट थी।

साल भर से ऊपर हो चुके थे दोनो को एक साथ रहते हुए। न लिली, अमित को अपने मां-बाप से मिलवाती न ही शादी के लिए उसके मन में कोई ख्याल आता। ऐसे कब तक चलता। आजिज आकर एक दिन लिली ने साफ-साफ लफ्जों में कहा, 'ठीक है, मैं शादी करने के लिए तैयार हूं मगर हम रहेंगे कहां? क्या हमारे पास कोई अपना फ्लैट है?' शादी से फ्लैट का क्या ताल्लुक? अमित के सवाल पर लिली तुनक उठी। 'जब तक अपना फ्लैट नहीं होगा मैं शादी नहीं करूंगी?' अमित के लिए यह यक्षप्रश्न था जिसका उसे समाधान खोजना था। या तो लिली से संबंध विच्छेद कर ले या फिर जैसा वह कह रही है, वैसा करे। अमित के लिए लिली को खोना आसान न था। वह उसके रग-रग में समा चुकी थी। उसके बगैर जिंदगी की कल्पना भी बेमानी थी। इस तरह वह उसके दिलोदिमाग पर छा चुकी थी। काफी दिमाग इधर-उधर दौड़ाया। बनारस में पुश्तैनी मकान था। क्यों न उसे बेचकर मुम्बई में फ्लैट खरीद लिया जाए। विचार बुरा नहीं था। लिली को अमित का आइडिया पसंद आया। अमित अगले दिन ऑफिस से छुट्टी लेकर बनारस आया।

'तुमने कैसे सोच लिया कि हम पुश्तैनी मकान बेचकर मुंबई रहने लगेंगे? रही शादी की बात यहीं कोई लड़की देखकर शादी कर लो। मुझे वह लड़की बिल्कुल पसंद नहीं है।' अमित के पापा ने साफ शब्दों में कहा।

'पापा, हम कई महीनों से लिव-इन-रिलेशन में हैं।' सुनते ही वह भड़क गये।

'शर्म नहीं आती ऐसी बाते करते हुए। कैसी बेशर्म लड़की है, जो बिना शादी किये तुम्हारे साथ रहती है? और कैसे मां-बाप हैं उसके जो लड़की को बिना शादी किये किसी गैर लड़के के साथ रहने की इजाजत दे दी?' अमित अपनी मां की तरफ लाचार भरे लहजे में बोला, 'मम्मी, तुम्हीं पापा को समझाओ। आजकल ऐसे ही चलता है। पहले हम साथ रहकर एक दूसरे को समझते हैं। फिर उचित लगता है तो शादी करते हैं वर्ना एक दूसरे से अलग हो जाते हैं।'

'ऐसे तो वह और कईयों से साथ रही होगी?' अमित के पापा ने सच ही कहा मगर अमित के दिमाग में घुसे तब ना। उसके ऊपर तो लिली का भूत सवार था। अंतत: अमित की मां के आगे उन्हें समर्पण करना पड़ा। मकान का एक हिस्सा बेचकर उन्होंने अमित को रुपये दे दिये। जाते-जाते एक नसीहत दी कि देखना तुम एक दिन पछताओगे। अमित रुपया पाकर मुंबई लौट आया।

फ्लैट लिली के नाम खरीदा। लिली का कहना था कि जब शादी करनी है तो चाहे तुम अपने नाम खरीदो या फिर मेरे, बात तो एक ही है। अमित को लिली में कुछ भी संदेहास्पद नहीं लगा। अब दोनो निश्चिंत थे। एक हफ्ते बाद अमित ने लिली से कोर्ट मैरेज करने के लिए कहा। वह टालती रही। आजिज आकर एकदिन अमित ने तल्ख शब्दों में कहा, 'लिली, अब देर किस बात की है?'

'अमित, शादी करके घर-गृहस्थी में तो फंसना ही है, क्यों न कुछ दिन और मजे ले लें।' लिली का कथन उसे अच्छा न लगा। दूसरे दिन ऑफिस के काम से वह अहमदाबाद चला गया। दो दिन बाद लौटा तो देखा एक आदमी उसकी फ्लैट के अंदर था।

'ये कौन है?' अंदर घुसते ही उसने सबसे पहले लिली से प्रश्न किया।

'मेरा फुफेरा भाई। आज ही आया है।' वह दूसरे कमरे में आया। पीछे-पीछे लिली भी आई।

'पहले तो तुमने इसके बारे में कोई जिक्र नहीं किया था। अब ये कहां से आ गया?' उस रोज किसी तरह लिली ने बहाने करके फुफेरे भाई का प्रसंग टाला। मगर अमित इससे संतुष्ट नहीं था। वह अक्सर उससे शादी की जिद करने लगा। लिली के मन में तो कुछ और ही चल रहा था। एक दिन उसने भी त्यौरियां चढ़ा ली।

'मान लो कि मैं तुमसे शादी के लिए तैयार नहीं होती हूं तो तुम क्या कर लोगे?' इस अप्रत्याशित कथन ने उसे सकते में डाल दिया।

'तुम ऐसा सोच भी कैसे सकती हो लिली? हम काफी दूर निकल चुके हैं।'

'तुम्हारी गवई सोच है। वर्ना तुम्हारे साथ रहकर मैं तो ऐसा नहीं सोचती?'

'मतलब।'

'मतलब साफ है। मैं किसी और से शादी करना चाहती हूं।' अमित को काटो तो खून नहीं। उसे सपने में भी भान नहीं था कि लिली के मन में उसके प्रति इतना छल भरा है। उसे पापा का कथन याद आने लगा। जब उन्होंने कहा था कि देखना तुम एक दिन पछताओगे। लिली ने खुद बताया था कि उसके जीवन में और भी अफेयर रहे। इसके बावजूद अमित नहीं चेता। अब सिवाय झनकने के उसके पास कोई रास्ता नहीं रहा। फ्लैट लिली के नाम से था। उसकी तनख्वाह का अधिकत्तर हिस्सा लिली के ऊपर खर्च होता रहा। वह यही सोचता रहा कि जिसके साथ जीवन गुजारना है उससे क्या हिसाब ले? मगर लिली के भीतर तो कुछ और ही चल रहा था। फिर भी उसका मन नहीं माना।

'लिली, तुम मजाक तो नहीं कर रही हो', अमित का स्वर डूबा था।

'बिल्कुल नहीं। जिस लड़के को मैं फुफेरा भाई कह रही थी वही मेरा पति होगा।'

'लिली, तुमने मेरे साथ इतना बड़ा छल किया?' लिली के होंठो पर कुटिल मुस्कान तैर गई।

'मैं तुम्हे एक हफ्ते का मोहलत दे रही हूं। इस फ्लैट को खाली कर दो।' लिली ने फैसला सुना दिया।

'नहीं छोड़ूंगा। यह मेरा फ्लैट है।' अमित की बात पर लिली ठहाका लगाकर हंस पड़ी।

'एक साल तक मेरे जिस्म पर तुम्हारा अधिकार रहा। क्या उसकी कीमत नहीं दोगे? थोड़े से नगदी। कुछ गहने और यह फ्लैट। इतना ही तो लिया है तुमसे। क्या इतना भी नहीं देना चाहोगे माई डीयर।' अमित के पास इसका कोई जवाब नहीं था। गलती तो उससे हुई है। सो दंड भुगतना ही होगा।

'यही कीमत है लिव-इन-रिलेशन का। मुफ्त में तुम्हें क्यों दूं? एक वेश्या भी अपने शरीर का सौदा करती है। वह भी कुछ घंटों के लिए। मैंने तो कई महीने तुम्हारे साथ गुजार दिये।' अमित की आंखों से आंसू निकल पड़े। उसे यही चिंता खाने लगी कि वह अपने मां-बाप को क्या मुंह दिखायेगा?

अगली सुबह भरे मन से उसने लिली का फ्लैट छोड़कर वापस बनारस जाने का फैसला ले लिया। लिली के चेहरे पर कोई शिकन तक नहीं थी। वह खुश थी। चलो मुक्ति तो मिली। अब किसी और को फांसकर लिव-इन-रिलेशन का खेल खेलेगी। ■

Himalaya®
SINCE 1930

90+ YEARS OF TRUST

इम्युनिटी बूस्टर्स में से चुनें सर्वश्रेष्ठ
इम्युनिटी बूस्टर्स को!

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Ashvagandha
GENERAL WELLNESS
Rejuvenates mind & body
60 Tablets

Ashvagandha Himalaya

- इसमें प्रामाणिक जड़ों का अर्क (घनसत्व) षामिल होता है।
- इसमें प्रति गोली 1250 मिलीग्राम सूखी जड़ी बूटी के बराबर अर्क (घनसत्व) होता है।

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Guduchi
IMMUNITY WELLNESS
GILOY
Strengthens Immunity
60 Tablets

Guduchi Himalaya

- "द नेक्टर"– गिलोय या अमृता के रूप में जानी जाती है।
- इसमें प्रति गोली 2500 मिलीग्राम सूखी जड़ी बूटी के बराबर अर्क (घनसत्व) होता है।

Himalaya
SINCE 1930
Pure Herbs
Tulasi
RESPIRATORY WELLNESS
HOLY BASIL
Relieves cough and cold
60 Tablets

Tulasi Himalaya

- एकल प्रजातियों से प्राप्त किया जाता है– परंपरागतरूप से प्रामाणिक स्रोत माना जाता है।
- इसमें प्रति गोली 2500 मिलीग्राम सूखी जड़ी बूटी के बराबर अर्क (घनसत्व) होता है।

ECF

In line with our commitment towards a green future, this input is printed with vegetable-based inks on eco-friendly paper made from sustainable sources.

100% VEGETARIAN · PRESERVATIVE FREE · NO ARTIFICIAL COLOURS · CERTIFIED GMP GOOD MANUFACTURING PRACTICE

अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें।
सभी प्रमुख मेडिकल स्टोरों पर उपलब्ध है।

Prabhat2021

फिर शादी का दिखावा हो दिखावे की शादी हो

शादियों से कमाने खाने वालों को भगवान से प्रार्थना करनी चाहिए कि ये 'केवल पचास' वाला प्रतिबंध अब जल्दी समाप्त हो और शादियों की रौनक फिर से लौटे। फिर गार्डन सजे। फिर बैंड बाजे बजे।

विनय मोघे

बुरा हो इस मुए कोरोना का, जिसने शादियों का रंग-रूप ही बदल दिया। कोरोना से पहले क्या शादियां हुआ करती थी। वाह! पर हाय रे कोरोना अब न वो दिखावे की शादियां रही न शादियों का दिखावा। बिना दिखावे भी कोई शादी हो सकती है भला। दूल्हा दुल्हन को मिलाकर केवल पचास लोग। पचास लोग क्या दिखाएंगे और क्या देखेंगे।

वो भी क्या दिन थे जब किसी पुस्तिका की शक्ल में निमंत्रण पत्रिका छपती थी, जिसमें शादी से पहले और बाद में होने वाले तमाम कार्यक्रमों की लिस्ट होती थी। इसकी मेजबानों की लिस्ट में परिवार के सबसे छोटे सदस्य से लेकर सबसे बड़े सदस्य का नाम छपा होता था। यह निमंत्रण पत्रिका इतने लोगों में बांटी जाती, जिससे शादी वाले दिन समारोह स्थल पर मेले जैसा दृश्य बन सके। शादी में जितनी भीड़ उतना दिखावा, जितना दिखावा उतनी शादी सक्सेसफुल। अब जब केवल पचास लोगों को ही बुलाना है तो व्हाट्सऐप्प पर भी निमंत्रण भेजा जा सकता है। नो दिखावा, ओनली बुलावा।

शादी के कई दिनों पहले प्री वेडिंग शूटिंग शुरू हो जाती थी, जो शादी की अंतिम रस्म तक चलती थी। इसके बाद इस शूटिंग का एडिटिंग और उसके बाद सभी मेहमानों और घर आने वालों के लिए सीधा प्रसारण, शूटिंग का दिखावा। अब तो कुल जमा एक दिन की शादी की ही शूटिंग होती है। इसमें दिखावे का ज्यादा स्कोप नहीं रहता।

कुंडली मिलान से ही पंडितजी के फेरे घर में शुरू हो जाते। कभी ये पूजा तो कभी वो रस्म ताकि सबकुछ निर्विघ्न संपन्न हो। पर अब तो पंडितजी भी एक दिन के कॉम्बो ऑफर में सारे विधि-विधान और रस्में निपटा लेते हैं। पंडितजी भी शार्ट कट में जो जरूरी हो वही करते हैं। नो दिखावा।

शादी के कई दिन पहले से रस्में शुरू हो जाती थी, जिनमें मेहंदी की रस्म प्रमुख होती थी। शादी के दिन का माहौल देखते ही बनता था। परिवार के सभी सदस्य किसी एक 'थीम' के हिसाब से कपड़े पहनते थे। सभी पुरुष साफा बांधे होते थे। कोई फूफा इसलिए नाराज हो जाया करता था कि सबसे पहले उसे साफा क्यों नहीं बांधा। महिलाएं भी एक ही प्रकार की वेशभूषा में दिखती थीं। अब जब घर से बाहर ही नहीं निकलना तो काहे की थीम।

बैंड बाजे तो शादी की जान हुआ करते थे। एक ढोलक वाला कई दिनों तक परमानेंट शादी वाले घर पर तैनात रहता था। जैसे ही बजाने का इशारा होता। वह शुरू हो जाता। बैंड वालों की टीम में ही पचास लोग होते थे और डांस करने वाले पचास। जब बारात सड़क से गुजरती थी तो हर फर्लांग पर नागिन डांस करते हुए बारात कछुए की गति से आगे सरकती थी। अब तो पता नहीं बैंड वालों को नागिन की धुन बजाना याद भी है या नहीं। डांस करने वाले नागिन डांस करते-करते नेवला डांस न करने लगें। आखिर कई महीनों से दोनों की प्रैक्टिस नहीं हुई है।

यही हाल कैटरर्स का भी था। उसकी टीम में ही पचास लोगों से ज्यादा रहते थे। कई एकड़ के आलिशान गार्डन में पचासों टेबलों पर सैकड़ों पकवान सजा कर रखे जाते थे। हजारों की संख्या में सजे धजे लोग हाथ में लिफाफे लिए एक गार्डन से दूसरे गार्डन आते जाते थे, जिसके पास जितने निमंत्रण उसका उतना बड़ा दिखावा। अब तो कई शादियां घर में ही निपटा दी जाती हैं।

शादी के दिन वरमाला और फिर फेरे में रात के दो कब बज जाते पता ही नहीं चलता था। दुल्हन के बहन-भाई मिलकर दूल्हे के जूते लेने के लिए जो छीना झपटी करते उसे देखकर मजा आ जाता था। उसके बाद जूते लौटाने के लिए दूल्हे के साले सालियां मिलकर दूल्हे को लूट ही लेते थे। अब तो कर्फ्यू के साये में घड़ी की सुई देखकर सभी रस्में निभाई जाती हैं।

शादी के बाद सभी मेहमान अपने घर निकल जाते पर कई मेहमान शादी के कई दिनों बाद तक घर में जमे रहते थे। उन्हें देखकर मन में आता कि अब शादी निपट चुकी है 'हे अतिथि देव, तुम कब जाओगे' अब तो मेहमान जितनी जल्दी हो सके अपने घर भागते हैं।

शादियों से कमाने खाने वालों को भगवान से प्रार्थना करनी चाहिए कि ये 'केवल पचास' वाला प्रतिबंध अब जल्दी समाप्त हो और शादियों की रौनक फिर से लौटे। फिर गार्डन सजे। फिर बैंड बाजे बजे। फिर नागिन डांस हो और सड़क पर ट्रैफिक जाम हो। फिर सैकड़ों पकवानों की खुशबु लौटे। फिर दूल्हा-दुल्हन के ब्यूटी पार्लर से लौटने के इंतजार में मेहमान रुकें। फिर शादी का दिखावा हो और दिखावे की शादी शुरू हो। ■

वो आ गई, उनकी याद...

बात उन दिनों की है जब मेरी नई-नई शादी हुई थी। मेरे पति बैंक से रोज देर से घर आते थे। मैं अकेले घर में बोर हो जाती थी। मैं हमेशा उनका इंतजार ही करती थी, कब वे आएं। एक दिन मैं उनका इंतजार करते हुए जोर-जोर से गा रही थी, 'वो आ गई, उनकी याद वो नहीं आए।' मैं गाने में इतनी मगन थी कि कब से पतिदेव घंटी बजा रहे थे, मुझे पता ही नहीं चला। वह गुस्से से खिड़की से बोले, 'तुम मुझे इतना याद कर रही हो तभी मैं चला आया। दरवाजा खोलो, तभी तो अंदर आऊं।' यह सुनकर मैं शर्म से लाल हो गई।

नीता श्रीवास्तव, लखनऊ (उ.प्र.)

चाची, हमें भी आपके साथ नहाना है

मैं शादी के बाद संयुक्त परिवार में ही रहती हूं और विवाह के बाद मैं व मेरे पति में झड़प इसी बात को लेकर हो जाती थी कि हम दोनों एक दूसरे को समय नहीं दे रहे हैं और पहले की तरह यानी विवाह के ठीक बाद न बाहर गए हैं न ही साथ में बाहर खाना ही खाया है। पर हमें जल्द ही समय मिल गया, बाबूजी व मां तीर्थयात्रा को निकल गए, बड़े जेठ-जेठानी भी किसी विवाह में तीन-चार दिनों के लिए चले गए, छोड़ गए अपने पांच वर्ष के बेटे टिंकू को, क्योंकि उसके इम्तहान सर पर थे। एक दिन टिंकू खेलने गया हुआ था, मेरे व इनका मूवी का प्रोग्राम बना, ये जल्दी से बाथरूम में चले गए, अचानक बाथरूम से इनकी आवाज आई कि टॉवेल भूल गए हैं। देने गई तो इन्होंने अंदर खींच लिया और हम प्यार भरे उन क्षणों में भूल गए कि बाहर का डोर खुला ही छूट गया था और टिंकू अंदर आ गया, आहट पाकर घबरा कर पहले ये निकले पीछे-पीछे मैं जल्दी से बाहर निकलने लगी कि टिंकू बोल पड़ा, 'चाची हमें भी आपके साथ नहाना है।' अचानक मैंने देखा खाना बनाने वाली चाची भी आ खड़ी हुई थी और खीसें निपोर रही थीं कि मैं मारे शर्म के लाल हो गई और भाग कर कमरे में मुंह छिपाया।

कविता गुप्ता, इलाहाबाद (उ.प्र.)

मेरा यही स्टाइल है

यह उन दिनों की बात थी, जब हमारी नई-नई शादी हुई थी। मैं पहली बार किचन में घुसी और खाना बनाने लगी। अचानक मेरे पति को ख्याल आया कि रोटी बनाने वाला चकला बिल्कुल भी आवाज नहीं कर रहा, मगर यह कैसे संभव था? उसकी तीनो टांगें कभी स्लेब पर टिकती ही नहीं थी, एक टांग छोटी होने से खट-पट होती रहती थी। जैसे ही वो किचन में घुसे तो देखा कि, वाइफ आराम से रोटी बना रही थी और चकले की तीनों टांग अलग पड़ी थीं। उन्होंने मुझसे पूछा, 'यह क्या किया तुमने?'
'कुछ नहीं, यह ज्यादा खट-पट कर रहा था तो मैंने इसकी तीनों टांग तोड़ दी। मेरा यही स्टाइल है।' इतना कहते ही मैं शर्म से लाल हो गई।

पुष्पा केडिया, फरीदाबाद (हरियाणा)

ज़रा हट के

ज्योति सोही

नदी के ऊपर बना है, ये खास पार्क

अमेरिका के न्यूयार्क में हडसन नदी के ऊपर बना पार्क शुक्रवार को लोगों के लिए खोल दिया गया। यह 2.4 एकड़ में फैला है। इसे लिटिल आइलैंड नाम दिया गया है क्योंकि यह सड़क से करीब 60 मीटर दूर नदी के ऊपर बना है। यह पार्क ट्यूलिप के फूल जैसे कंक्रीट के 132 खंभों से बना है। पार्क को हरा-भरा रखने के लिए यहां 350 प्रजातियों के पौधे, 65 प्रजातियों की घास और 50 प्रजातियों की झाड़ियां लगाई गई हैं। यहां खेल का एक मैदान और 687 सीटों वाला ओपन थिएटर भी है। खास बात ये है कि इसे सरकार या स्थानीय प्रशासन ने नहीं बल्कि 71 वर्षीय अमेरिकी अरबपति बेरी डिलर ने बनवाया है। इसकी नींव 2013 में रखी गई थी। इसके निर्माण पर करीब 1900 करोड़ रुपये खर्च हुए हैं। बेरी डिलर का कहना है कि कोरोना काल में लोग जिस तरह से परेशान हैं, उनके लिए पार्क संजीवनी का काम करेगा।

मध्यप्रदेश का ये मुक्तिधाम, यहां पिकनिक मनाने आते हैं लोग

फल, फूलदार हरे-भरे वृक्ष, आकर्षक कलाकृतियां, चारों तरफ रंगरोगन, बैठने के लिए सुन्दर जगह, हरी-भरी घास। चौंकिये मत, यह किसी पिकनिक स्पॉट की जगह नहीं है, बल्कि मुरैना के छोटे से कस्बे पोरसा का नागाजी मुक्तिधाम है। यह शायद देश का एकमात्र मुक्तिधाम होगा, जहां लोग पिकनिक मनाने आते हैं। इसके साथ ही यह देश का पहला मुक्तिधाम है, जो प्रतिष्ठित इंडिया रिकॉर्ड बुक में वर्ष 2022 में दर्ज किया जाएगा। आमतौर पर मुक्तिधाम में लोग जाने से परहेज करते हैं। केवल शव जलाने आते हैं। जब घर लौटते हैं तो नहाते हैं। पोरसा का मुक्तिधाम एकमात्र ऐसा मुक्तिधाम है, जहां लोग पिकनिक मनाने आते हैं। कारण इसकी सुन्दरता तथा मनोरमता है। इसको इस तरह से संरक्षित व सुन्दर बनाया गया है कि इसकी सुन्दरता देखते ही बनती है। इसे मिनी उपवन की भूमिका दी गई है। लोग यहां आकर शांति व सुकून की सांस लेते हैं। इस मुक्तिधाम में कई तरह की औषधियों के पौधे लगाए गए हैं। यहां पर 'ॐ' की आकृति है। राम की आकृति, मां की आकृति, कलश की आकृति तथा भगवान शंकर की मूर्ति बनी हुई है। यह आकृतियां यहां आने वाले दर्शकों का मन मोह लेती हैं।

एक करोड़ तरह की रंगीन लाइट से रोशन होती है ये जगह

जापान की रोक्को पर्वत शृंखला में माउंट रोक्को सबसे ऊंची चोटी है। जापानी शहर कोबे से यह बहुत नज़दीक है। यहां बनी यह आब्जर्वेटरी यानि वेधशाला विश्वविख्यात है। इस चोटी पर मौसम बदलता रहता है। कभी भीषण गर्मी तो कभी भयंकर सर्दी होती है। चारों और जालीनुमा पत्तियों वाले पेड़ हैं। प्रसिद्ध आर्किटेक्चर हिरोशी सानबुची ने इन्ही पत्तियों की तरह इसका ऊपरी हिस्सा हल्की लकड़ी और स्टील से डिज़ाइन किया है। इस आब्जर्वेटरी में सर्दियों में मौसम गर्म, तो गर्मियों में मौसम ठंडा रहता है। रात में एलईडी से एक करोड़ तरह की रंगीन लाइट निकलती है।

300 साल पुराना विंडमिल बना वेकेशन स्पॉट

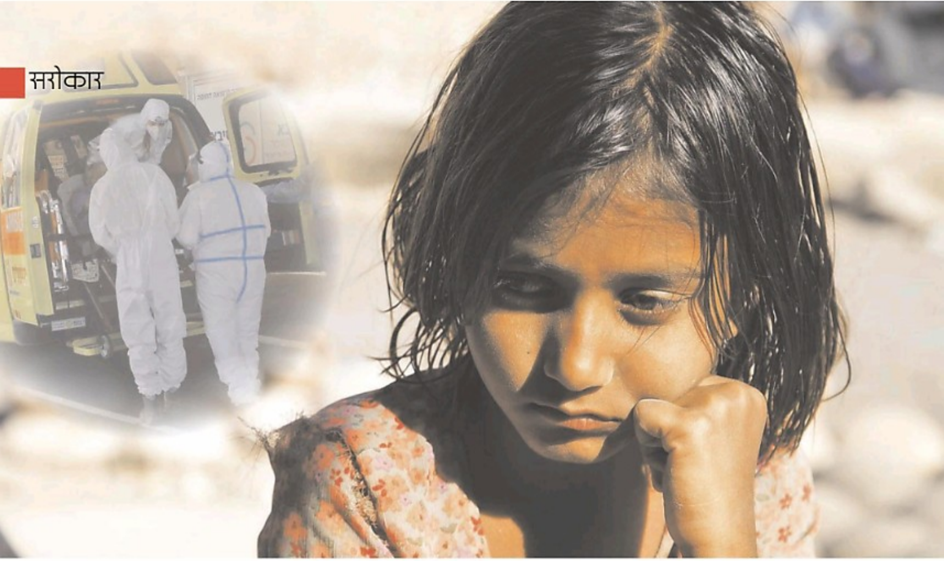
सैकड़ों वर्ष पुराने किसी विंडमिल में छुट्टियां बिताने का ऑफर आपको अजीब लगेगा। लेकिन यदि वह विंडमिल कभी जेम्स बान्ड स्टार रोज़र मूर का रहा हो, उसमें अभी भी किसी स्टार होटल सरीखी लग्जरी हो तो यकीनन आपके लिए काफी रोमांचक होगा। 300 साल पुराने इस बान्ड आइलैंड विंडमिल को भीतर से बहुत खूबसूरत बना दिया गया है। यहां एक रात बिताने के लिए आपको 5,600 रुपये प्रति व्यक्ति खर्च करने होंगे।

बैंकॉक के हर कोने से दिखेगी बुद्ध प्रतिमा

एक थाई मंदिर में बनने वाली बुद्धा की 69 मीटर ऊंची प्रतिमा का निर्माण कार्य लगभग पूरा हो चुका है। इस प्रतिमा की खासियत यह है कि इसे बैंकॉक के हर कोने से देखा जा सकता है। हालांकि मंदिर प्रशासन ने कहा है कि कोविड के चलते काम पूरा होने के बाद भी इसका उद्घाटन 2022 तक टल सकता है। बता दें कि शहर के बाहरी इलाके में 1610 में बने रायल वाट पकनाम फासी चोराएन मंदिर में स्थित यह प्रतिमा 20 मंज़िला इमारत जितनी ऊंची है और इसका निर्माण 2017 में शुरू हुआ था। यह तांबे और पेंटेड सोने से बनाई गई है। हालांकि थाइलैंड में सबसे ऊंची प्रतिमा आंग थोंग प्रांत में है, जो 92 मीटर ऊंची है।

ये है, जर्मनी स्थित दुनिया का सबसे बड़ा वाटर पार्क

यह कोई समुद्री किनारा नहीं, बल्कि दुनिया के सबसे बड़े वाटर पार्क का एक खूबसूरत हिस्सा है। यह अज़ीम पार्क एक बड़े से डोम के नीचे नायाब तरीके से तैयार किया गया है। ट्रापिकल आइलैंडस नाम का यह हालीडे रिजॉर्ट जर्मनी की राजधानी बर्लिन से दक्षिण में करीब एक घंटे की दूरी पर स्थित है। यहां की खूबसूरती लोगों को अपनी ओर आकर्षित करती है। फिलहाल, यह वाटर पार्क 12 जून से आम लोगों के लिए फिर से खोल दिया गया है। यहां रविवार को प्रति व्यक्ति टिकट 5,000 रुपये से शुरू होती है।



कोविड में हुए बच्चे अनाथ कौन पकड़े उनका हाथ

कोविड महामारी ने न जाने कितने ही बच्चों से उनके माता-पिता का साया छीन लिया और उन्हें 'अनाथ' की श्रेणी में ला खड़ा किया। बेसहारा और बेघर हुए इन नन्हे-मुन्नों को मानवीय संवेदनाओं और अपनापन की आस है और उनकी ये आस तभी पूरी हो सकती है जब हम आगे बढ़कर उनका हाथ थामें।

सुशील सरित

यूं तो हर इंसान के सामने, हर दिन कोई ना कोई छोटी-बड़ी समस्या और चुनौती आती ही रहती है, लेकिन ऐसी चुनौतियों का सामना करने के लिए आमतौर पर उसके पास एक या एक से अधिक अस्त्र-शस्त्र होते ही हैं, चाहे वह जमा की हुई बचत के रूप में हों, मित्रों या पारिवारिक सदस्यों के सहयोग के रूप में हों या अनुभव एवं ज्ञान के रूप में, लेकिन कल्पना करिए कि किसी के पास ऐसा कुछ भी ना हो, ऊपर से उसकी उम्र भी ऐसी ना हो, कि वह शारीरिक या मानसिक रूप से ऐसी किसी भी समस्या का सामना कर सके, तो उसकी क्या स्थिति होगी ? यही स्थिति होती है, एक अनाथ बच्चे की।

एक शासकीय स्तर की रिपोर्ट के अनुसार, कोरोना की दूसरी लहर ने 1000 से अधिक बच्चों के मां-बाप को उनसे छीन लिया। वे बेसहारा हो गए। यह आंकड़े धीरे-धीरे बढ़ते ही जा रहे हैं। इन बच्चों की स्थिति और उनके बारे में पढ़कर ऐसा नहीं है, कि लोगों के हृदय में इनके प्रति संवेदना ना जागी हो या कुछ स्वयंसेवी संस्थाओं की इन पर नजर न पड़ी हो, किंतु इनकी सहायता कैसे की जाए, यह काफी हद तक लोगों के सामने स्पष्ट नहीं है।

उलझनों से दूर रहे बचपन

एक समस्या और है इन बच्चों को या किसी भी अनाथ बच्चे को गोद लेने के लिए आने वाले व्यक्ति की विश्वसनीयता।

ह्यूमन राइट्स वाच की एक रिपोर्ट के अनुसार कोविड की वजह से अनाथ हुए बच्चों को गोद लेने की इच्छा प्रकट करने वाले लोगों में मानव तस्करी, यौन शोषण और जबरन भीख मंगवाने वाले गिरोह से संबंध रखने वालों के शामिल होने का बहुत बड़ा खतरा है।

हमारे देश में ही नहीं बल्कि विश्व भर में ऐसे कितने ही संगठित गिरोह हैं, जिनकी दृष्टि इसी तरह के बच्चों पर रहती है और वह इस ताक में रहते हैं कि जैसे ही कोई ऐसे बच्चे जो पूरी तरह अनाथ है और जिन्हें आसानी से काबू में किया जा सकता है उनको किसी न किसी तरीके से किसी ना किसी प्रक्रिया से अपने काबू में कर के और उनसे इस तरह के अपराध कराए जाएं। एक बार इनके चंगुल में जाने पर बच्चों की जिंदगी इनकी ही दया पर आश्रित हो जाती है और वह बड़े होकर इनके ही सहभागी बन जाते हैं। इसमें एक महत्वपूर्ण तथ्य भी है कि वे बच्चे जो मानसिक रूप से अवस्थित हैं या पहले से ही विकलांग हैं उनकी कीमत ऐसे संगठनों की नजर में और भी ज्यादा होती है, क्योंकि उनका उपयोग इन अपराधों में आसानी से किया जा सकता है। इन संगठित गिरोहों के पास अपना ऐसा नेटवर्क

है और ऐसी व्यवस्था है कि वे सारे नकली कागदादी तैयार कर लेते हैं और नकली माता-पिता भी खड़े कर देते हैं।

बच्चों को सरकार का सहयोग

कोविड के कारण अनाथ हुए वे बच्चे जिनके मां-बाप दोनों ने ही उनका साथ छोड़ दिया हो, उनकी देखभाल और सुरक्षा के लिए जे.जे. एक्ट 2015 के सेक्शन 31 के अंतर्गत उन्हें जिले की चाइल्ड वेलफेयर कमेटी (जो हर जिले में होती है) के सम्मुख प्रस्तुत करने की व्यवस्था की गई है, ताकि उस बच्चे की देखभाल के लिए जरूरी आदेश दिए जा सकें। उसकी पढ़ाई का इंतजाम, उसे एडॉप्शन पूल में डालना और अगर कोई रिश्तेदार उसकी देखभाल करना चाहता है, तो उसे सपोर्ट करना, यह सब इस विभाग की जिम्मेदारी है। नई दिल्ली बाल अधिकार संरक्षण आयोग डीसीपीसीआर ने ऐसे जरूरतमंद बच्चों के लिए एक हेल्पलाइन नंबर 91 9311 55 13 93 जारी किया है जिस पर रिपोर्ट करने के बाद 24 घंटे के अंदर सहायता मिलना सुनिश्चित किया गया है।

भावनात्मक सहयोग भी अपेक्षित

अनाथ हुए बच्चों को जहां एक ओर सामाजिक और आर्थिक सुरक्षा की आवश्यकता महसूस होती है, वहीं उससे कहीं और ज्यादा भावनात्मक सहारे की जरूरत पड़ती है। आमतौर पर उनके रिश्तेदार या पारिवारिक मित्र भी शोक में डूबे हुए होते हैं, अत: उन्हें वह सपोर्ट नहीं मिल पाता। इन बच्चों में गुस्सा, उदासी, डर और शोक स्थाई रूप से घर कर जाता है। ऐसे में इनकी मानसिक स्थिति क्या होगी, इसकी हम कल्पना कर सकते हैं। इन अनाथ बच्चों को गोद लेकर ही उनकी सहायता की जा सकती है, यह भावना कितने ही लोगों के मन में आती है। पहले जहां महिला बाल एवं बाल कल्याण अधिकारी के यहां आवेदन करने के बाद जिला जज की अनुमति से बच्चा आसानी से गोद मिल जाता था, वहीं अब महिला एवं बाल विकास मंत्रालय ने सावधानी बरतते हुए, कुछ नई व्यवस्थाएं की हैं और संभवत: आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि पूरे देश में बच्चों को गोद लेने की प्रतीक्षा सूची में 26000 से अधिक लोग शामिल हैं। (इस प्रतीक्षा सूची कि इतनी बड़ी संख्या के पीछे एक तथ्य यह भी है कि गोद लेने के इच्छुक मां-बाप, गोद लेने से पूर्व बच्चों की जाति, रूप-रंग धर्म आदि पर भी पूरा ध्यान देते हैं और अपनी शर्तों पर वह बच्चों को गोद लेना चाहते हैं)।

अब नई व्यवस्था के अंतर्गत बच्चा गोद लेने की प्रक्रिया कम-से-कम 6 से 8 माह में पूरी होती है। अधिकतर लोगों को यह जानकारी नहीं होती कि वह गोद लेने की प्रक्रिया को किस प्रकार पूरा कर सकते हैं। उनको लगता है कि किसी परिचित या नर्सिंग होम, अस्पताल या एनजीओ के माध्यम से ऐसे किसी अनाथ बच्चे की सूचना पाने पर, वह उसको गोद ले सकते हैं, किंतु सत्य यह है कि राज्य सरकारों की अधिकृत एडॉप्शन एजेंसी के द्वारा ही इस प्रक्रिया को पूरा किया जा सकता है।

कौन ले सकता है बच्चे को गोद

इस संदर्भ में कुछ सामान्य से नियम हैं, जिनमें सबसे महत्वपूर्ण है भावी दत्तक माता-पिता को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से स्थिर और आर्थिक रूप से सक्षम होना चाहिए। इसके अतिरिक्त-

- विवाहित जोड़े के मामले में गोद लेने के लिए पति-पत्नी दोनों की सहमति आवश्यक है, किंतु चार या अधिक बच्चों वाले दंपती को बच्चा गोद नहीं दिया जा सकता।
- एक अविवाहित महिला तो लड़का या लड़की किसी भी बच्चे को गोद ले सकती है, किंतु एक अविवाहित पुरुष को बेटी गोद लेने के योग्य नहीं माना जाता।
- बच्चा गोद लेने वाले दंपती का दो साल का स्थिर विवाहित जीवन होना अनिवार्य है।

कारा (Cara) करती है इसमें सहायता

कारा अर्थात भारत सरकार की सेंट्रल एडॉप्शन रिसोर्स अथॉरिटी, अनाथ बच्चों को गोद लेने के लिए सबसे उचित माध्यम है। इसकी वेबसाइट www.cara.NIC.in पर इस संदर्भ में पूरा विवरण उपलब्ध है।

एक छोटी सी रजिस्ट्रेशन फीस देकर कारा के माध्यम से और उनकी शर्तों का पालन करके गोद लेने की प्रक्रिया पूरी की जा सकती है, किंतु ऐसा नहीं है कि कोई भी व्यक्ति उस फीस का भुगतान करके बच्चे को गोद ले सकता है।

क्या होनी चाहिए भावी माता-पिता की उम्र

- गोद लेने वाले की उम्र एक महत्वपूर्ण मुद्दा है। बच्चे की उम्र से उसकी उम्र कम-से-कम पच्चीस वर्ष अधिक होनी चाहिए, हां, अगर बच्चे के सौतेले माता या पिता या रिश्तेदार बच्चा गोद लेते हैं, तो यह बंधन नहीं रहता।
- चार वर्ष तक के बच्चे को गोद लेने वाले दंपती में से किसी एक की उम्र पैंतालीस वर्ष से अधिक नहीं होनी चाहिए, जबकि आठ वर्ष तक के बच्चे के लिए यह सीमा पचास वर्ष है।

क्या है प्रक्रिया कारा की

वेबसाइट पर आवेदन के समय आवेदनकर्ता को ईमेल आईडी, मोबाइल नंबर, पैन कार्ड, आधार कार्ड, कोई संक्रामक रोग नहीं है इसका प्रमाण पत्र, विवाह प्रमाण पत्र, इनकम टैक्स रिटर्न/आय प्रमाण पत्र, अगर तलाकशुदा है तो तलाक प्रमाण पत्र देना पड़ता है।

आवेदन के बाद 6 बच्चों की फोटो एवं नाम आदि आवेदनकर्ता को मेल कर दिया जाता है। उनमें से उसे किन्हीं दो बच्चों को चुनना पड़ता है। वह उनसे मिल भी सकता है। इसके बाद जिला जज के न्यायालय में आवेदन करने और वहां से स्वीकृति प्राप्त होने के बाद इन दोनों बच्चों में से कोई एक बच्चा, उसे गोद दे दिया जाता है। इस सारी प्रक्रिया में 6 से 8 माह लग जाते हैं।

कोविड जैसी वैश्विक महामारी ने हमें बहुत सारी समस्याओं से रू-ब-रू कराया है। उनमें अनाथ बच्चों की समस्या को सुलझाने में अगर हम कुछ सहायता कर सकें तो यह मानवता के प्रति हमारा बहुत बड़ा उपकार होगा। इस दिशा में गोद लेने के इच्छुक दम्पतियों के दृष्टिकोण में परिवर्तन की भी बहुत जरूरत है।

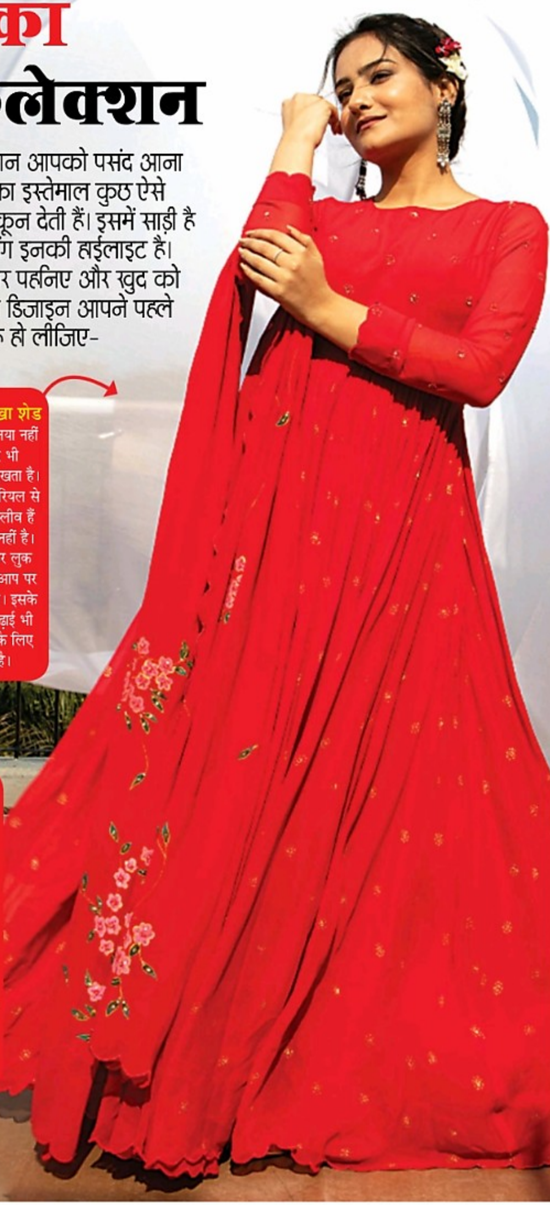
ऐसी महामारी और उसका प्रभाव जाति, धर्म, परिवेश आदि को देखकर नहीं होता। किसी भी जाति, धर्म या पृष्ठभूमि के बच्चे इस त्रासदी से रू-ब-रू हो सकते हैं, तो उन्हें गोद लेने में अगर इन सब बातों पर ध्यान ना दिया जाए तभी संभवत: इन बच्चों के साथ और साथ ही साथ हमारी संवेदनात्मक भावनाओं के साथ भी सच्चा न्याय हो सकेगा। ■

Only books magazine

शिल्पसूत्र का एथनिक कलेक्शन

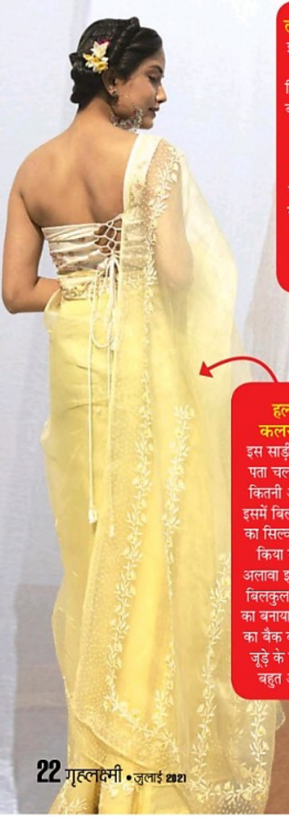
शिल्पसूत्र क्लोदिंग का नया कलेक्शन आपको पसंद आना ही है। इसमें सॉफ्ट रंगों और फैब्रिक का इस्तेमाल कुठ ऐसे हुआ है कि सारी ड्रेसेज आंखों को सुकून देती हैं। इसमें साड़ी है तो सूट भी और लहंगा भी। सभी का रंग इनकी हाईलाइट है। आप इन सभी ड्रेस को खास मौकों पर पहनिए और खुद को खास महसूस कीजिए। यकीनन ऐसे डिजाइन आपने पहले नहीं पहने होंगे। इन ड्रेसेज से रू-ब-रू हो लीजिए-

चयनिका निगम



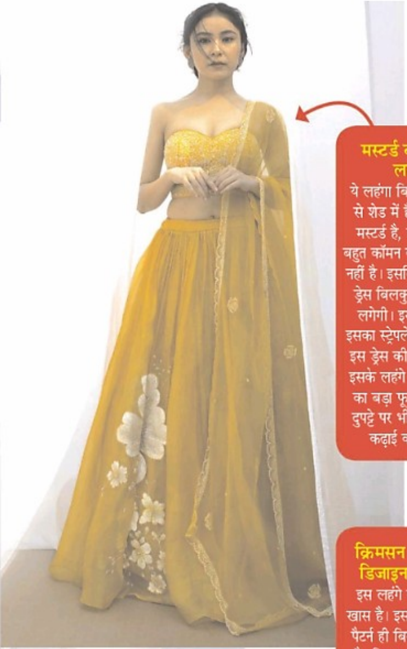
लाल का अनोखा शेड

इस सूट का पैटर्न नया नहीं है, लेकिन फिर भी बिलकुल अलग दिखता है। बहुत ही फ्लोई मटेरियल से बने सूट में फुल स्लीव हैं तो गला भी बड़ा नहीं है। सिंपल और हटकर लुक चाहिए तो ये सूट आप पर बहुत अच्छा लगेगा। इसके दुपट्टे पर थोड़ी कढ़ाई भी है। इंडियन लुक के लिए ये सूट बेस्ट है।



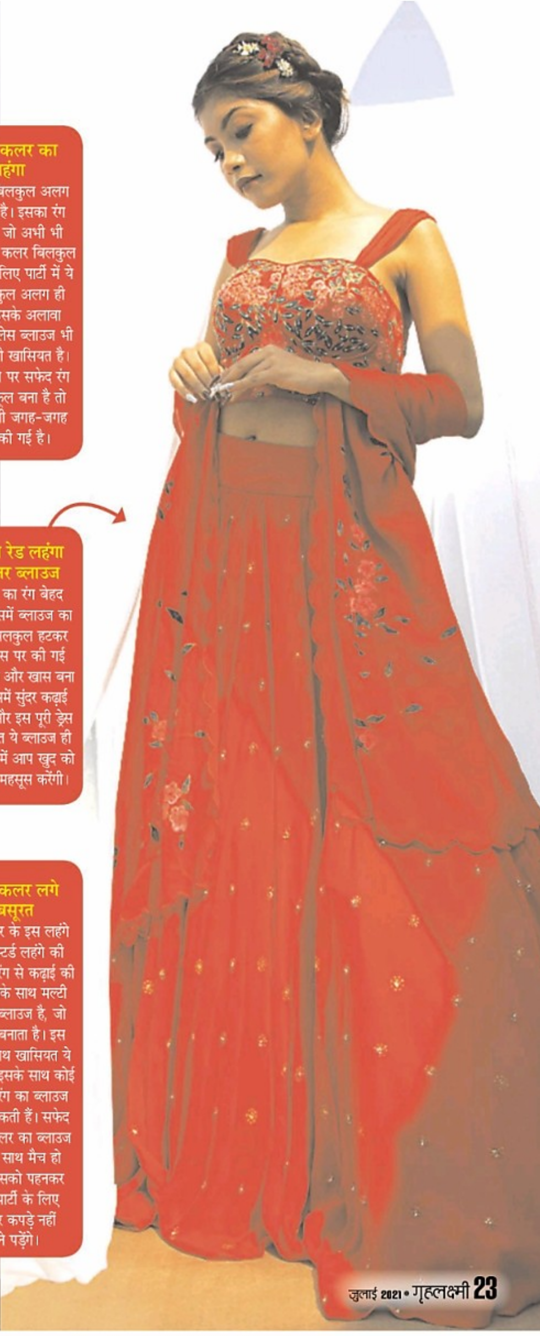
हल्के लेमन कलर की साड़ी

इस साड़ी को देखकर ही पता चल जाता है कि ये कितनी आरामदायक है। इसमें बिलकुल हल्के लुक का सिल्वर कलर में काम किया गया है। इसके अलावा इसका ब्लाउज भी बिलकुल हटकर डिजाइन का बनाया गया है। ब्लाउज का बैक बहुत ही सुंदर है। जूड़े के साथ ये ब्लाउज बहुत अच्छा लगेगा।



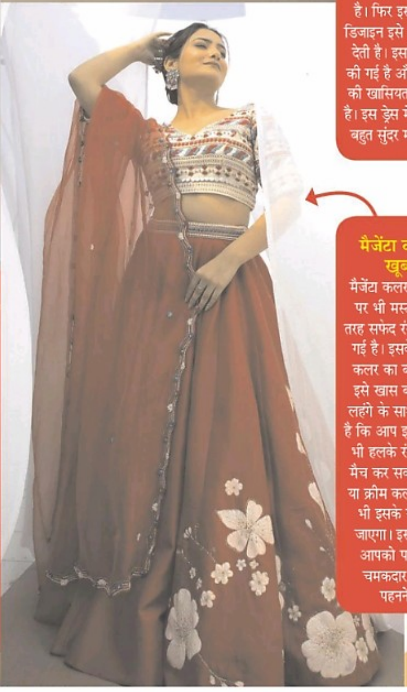
मस्टर्ड कलर का लहंगा

ये लहंगा बिलकुल अलग से शेड में है। इसका रंग मस्टर्ड है, जो अभी भी बहुत कॉमन कलर बिलकुल नहीं है। इसलिए पार्टी में ये ड्रेस बिलकुल अलग ही लगेगी। इसके अलावा इसका स्ट्रेपलेस ब्लाउज भी इस ड्रेस की खासियत है। इसके लहंगे पर सफेद रंग का बड़ा फूल बना है तो दुपट्टे पर भी जगह-जगह कढ़ाई की गई है।



क्रिमसन रेड लहंगा डिजाइनर ब्लाउज

इस लहंगे का रंग बेहद खास है। इसमें ब्लाउज का पैटर्न ही बिलकुल हटकर है। फिर इस पर की गई डिजाइन इसे और खास बना देती है। इसमें सुंदर कढ़ाई की गई है और इस पूरी ड्रेस की खासियत ये ब्लाउज ही है। इस ड्रेस में आप खुद को बहुत सुंदर महसूस करेंगी।

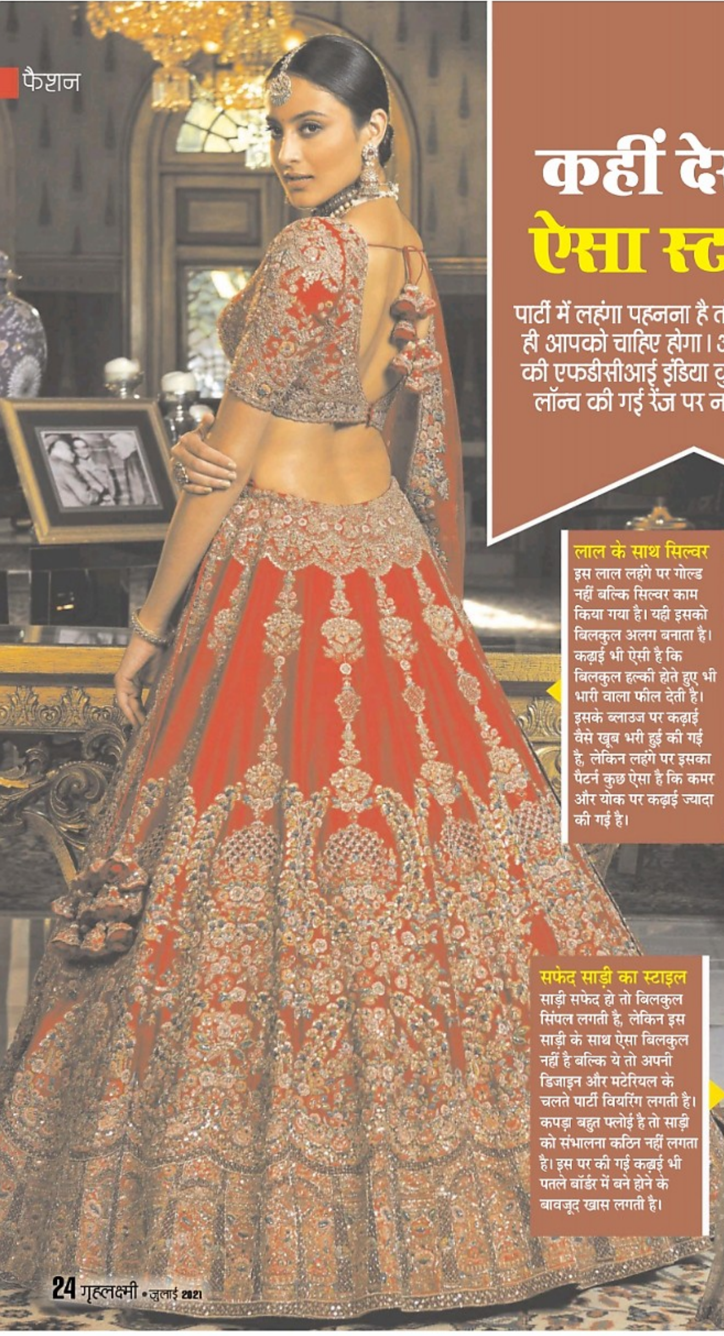


मैजेंटा कलर लगे खूबसूरत

मैजेंटा कलर के इस लहंगे पर भी मस्टर्ड लहंगे की तरह सफेद रंग से कढ़ाई की गई है। इसके साथ मल्टी कलर का ब्लाउज है, जो इसे खास बनाता है। इस लहंगे के साथ खासियत ये है कि आप इसके साथ कोई भी हलके रंग का ब्लाउज मैच कर सकती हैं। सफेद या क्रीम कलर का ब्लाउज भी इसके साथ मैच हो जाएगा। इसको पहनकर आपको पार्टी के लिए चमकदार कपड़े नहीं पहनने पड़ेंगे।

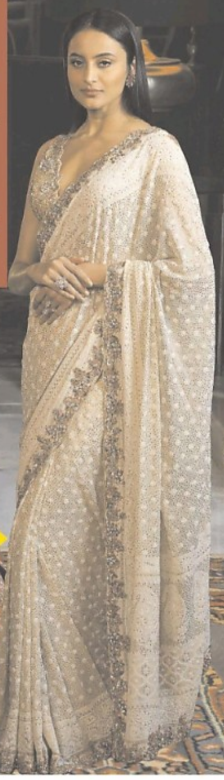
कहीं देखा है ऐसा स्टाइल!

पार्टी में लहंगा पहनना है तो कुछ अलग अंदाज़ ही आपको चाहिए होगा। अगर हां, तो डॉली जे की एफडीसीआई इंडिया कुटुर वीक, 2020 में लॉन्च की गई रेंज पर नजर जरूर डालिए।



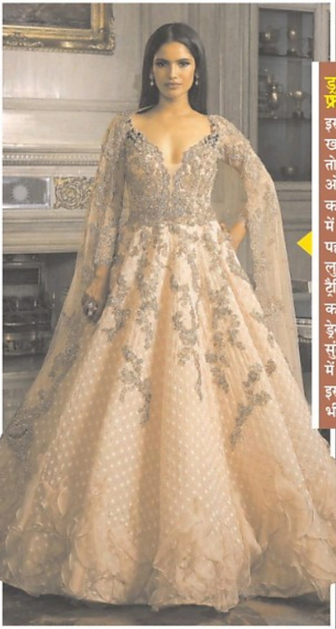
लाल के साथ सिल्वर

इस लाल लहंगे पर गोल्ड नहीं बल्कि सिल्वर काम किया गया है। यही इसको बिलकुल अलग बनाता है। कढ़ाई भी ऐसी है कि बिलकुल हल्की होते हुए भी भारी वाला फील देती है। इसके ब्लाउज पर कढ़ाई वैसे खूब भरी हुई की गई है, लेकिन लहंगे पर इसका पैटर्न कुछ ऐसा है कि कमर और योक पर कढ़ाई ज्यादा की गई है।



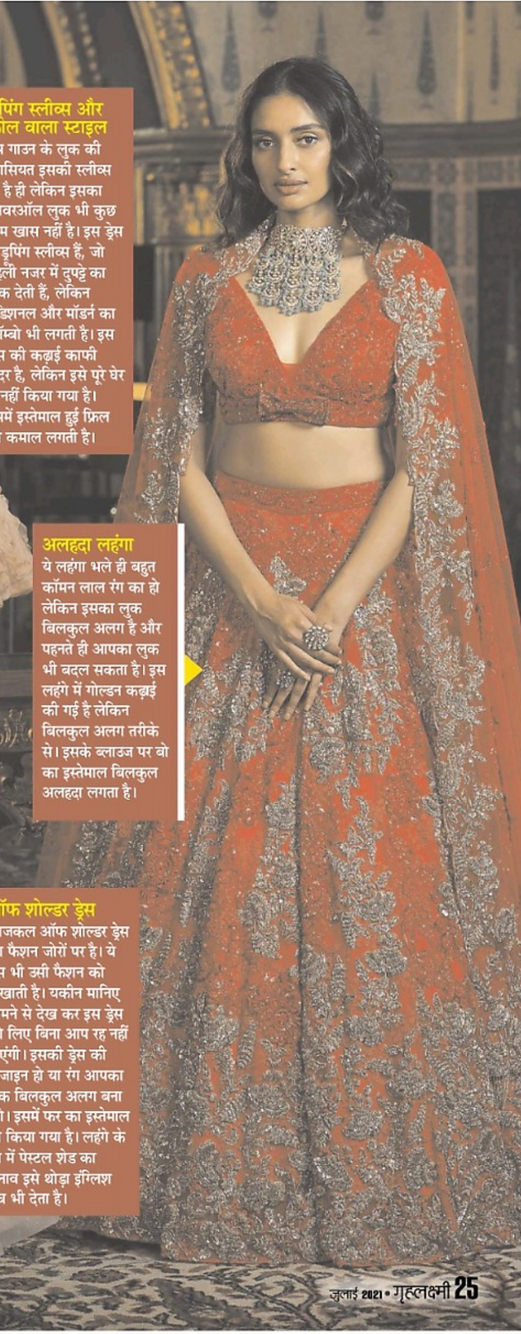
सफेद साड़ी का स्टाइल

साड़ी सफेद हो तो बिलकुल सिंपल लगती है, लेकिन इस साड़ी के साथ ऐसा बिलकुल नहीं है बल्कि ये तो अपनी डिजाइन और मटेरियल के चलते पार्टी वियरिंग लगती है। कपड़ा बहुत फ्लोई है तो साड़ी को संभालना कठिन नहीं लगता है। इस पर की गई कढ़ाई भी पतले बॉर्डर में बने होने के बावजूद खास लगती है।



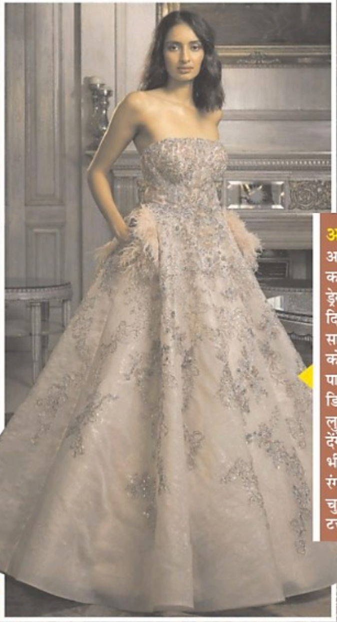
ड्रपिंग स्लीव्स और फ्रील वाला स्टाइल

इस गाउन के लुक की खासियत इसकी स्लीव्स तो है ही लेकिन इसका ओवरऑल लुक भी कुछ कम खास नहीं है। इस ड्रेस में ड्रपिंग स्लीव्स हैं, जो पहली नजर में दुपट्टे का लुक देती हैं, लेकिन ट्रैडिशनल और मॉडर्न का कॉम्बो भी लगती है। इस ड्रेस की कढ़ाई काफी सुंदर है, लेकिन इसे पूरे घेर में नहीं किया गया है। इसमें इस्तेमाल हुई फ्रिल भी कमाल लगती है।



अलहदा लहंगा

ये लहंगा भले ही बहुत कॉमन लाल रंग का हो लेकिन इसका लुक बिलकुल अलग है और पहनते ही आपका लुक भी बदल सकता है। इस लहंगे में गोल्डन कढ़ाई की गई है लेकिन बिलकुल अलग तरीके से। इसके ब्लाउज पर बो का इस्तेमाल बिलकुल अलहदा लगता है।



ऑफ शोल्डर ड्रेस

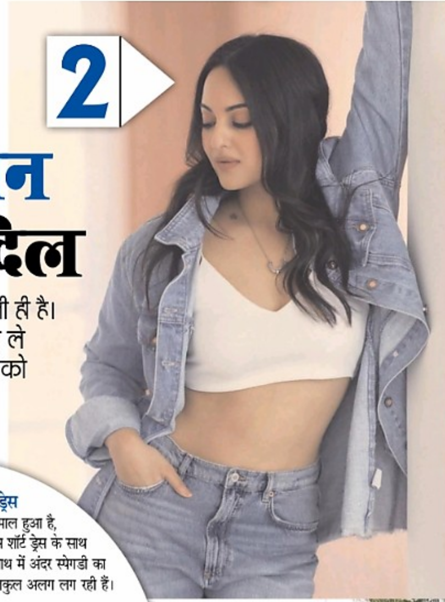
आजकल ऑफ शोल्डर ड्रेस का फैशन जोरों पर है। ये ड्रेस भी उसी फैशन को दिखाती है। यकीन मानिए सामने से देख कर इस ड्रेस को लिए बिना आप रह नहीं पाएंगी। इसकी ड्रेस की डिजाइन हो या रंग आपका लुक बिलकुल अलग बना देंगे। इसमें फर का इस्तेमाल भी किया गया है। लहंगे के रंग में पेस्टल शेड का चुनाव इसे थोड़ा इंग्लिश टच भी देता है।

डेनिम का फैशन हर बार जीते दिल

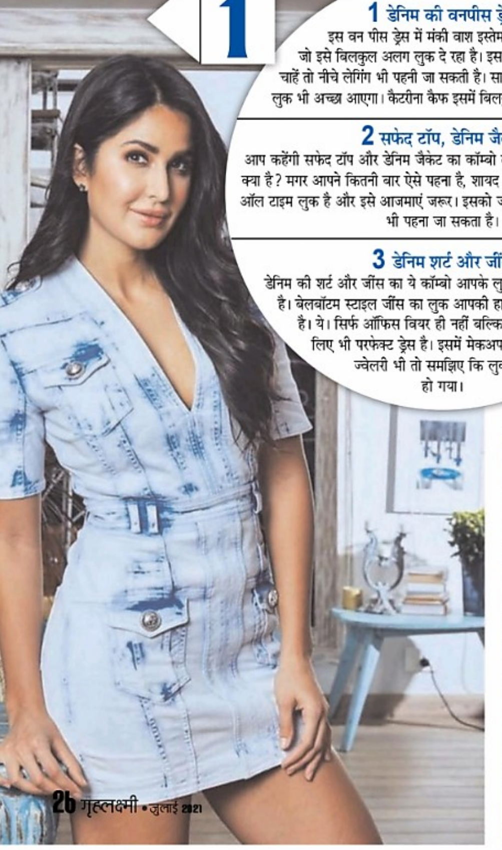
डेनिम की जींस तो हर उम्र के लोगों को पसंद आती ही है। इसी डेनिम फैशन के कुछ लुक्स हम आपके लिए ले आए हैं। ये लुक्स बॉलीवुड हसीनाओं के हैं तो आपको भाएंगे भी-

चयनिका निगम

2



1



1 डेनिम की वनपीस ड्रेस

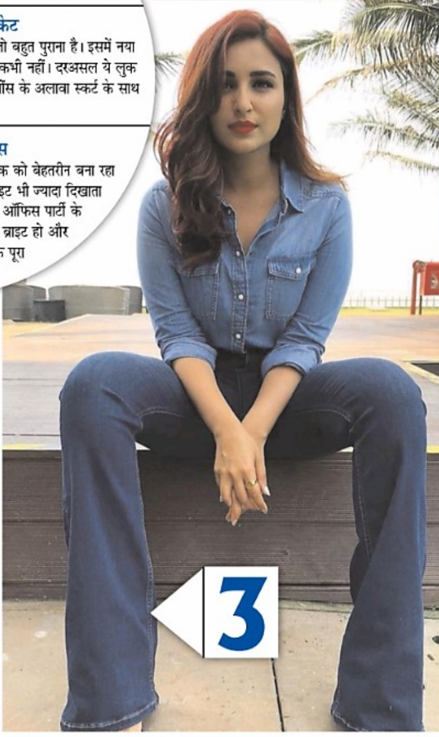
इस वन पीस ड्रेस में मंकी वाश इस्तेमाल हुआ है, जो इसे बिलकुल अलग लुक दे रहा है। इस शॉर्ट ड्रेस के साथ चाहें तो नीचे लेगिंग भी पहनी जा सकती है। साथ में अंदर स्पेगडी का लुक भी अच्छा आएगा। कैटरीना कैफ इसमें बिलकुल अलग लग रही हैं।

2 सफेद टॉप, डेनिम जैकेट

आप कहेंगी सफेद टॉप और डेनिम जैकेट का कॉम्बो तो बहुत पुराना है। इसमें नया क्या है? मगर आपने कितनी बार ऐसे पहना है, शायद कभी नहीं। दरअसल ये लुक ऑल टाइम लुक है और इसे आजमाएं जरूर। इसको जींस के अलावा स्कर्ट के साथ भी पहना जा सकता है।

3 डेनिम शर्ट और जींस

डेनिम की शर्ट और जींस का ये कॉम्बो आपके लुक को बेहतरीन बना रहा है। बेलबॉटम स्टाइल जींस का लुक आपकी हाइट भी ज्यादा दिखाता है। ये। सिर्फ ऑफिस वियर ही नहीं बल्कि ऑफिस पार्टी के लिए भी परफेक्ट ड्रेस है। इसमें मेकअप ब्राइट हो और ज्वेलरी भी तो समझिए कि लुक पूरा हो गया।



3

4

6

4 रेड हॉट डेनिम लुक

एक्ट्रेस राधिका मदान का यह रेड टॉप और जीन्स वाला लुक बेहद फ्रेश और ट्रेंडी है। इस लुक को राधिका ने रेड हील्स के साथ पेअर अप किया है, जो इस पूरे लुक को बेहद हॉट बना रहा है।

5 डेनिम शॉर्ट स्कर्ट और जैकेट

सोनम कपूर पर ये ड्रेस बहुत अच्छी लग रही है। इसमें लुक थोड़ा और यंग आता है। ये जैकेट और स्कर्ट आपके लुक को बेहतरीन बदलाव दे सकते हैं। इसको दोस्तों की पार्टी में पहनें। आपके लुक पर सब बातें करेंगे।

6 सफेद, काला और डेनिम

डेनिम वैसे तो किसी भी रंग के साथ अच्छा ही लगता है, लेकिन डेनिम जैकेट का ये लुक काली टीशर्ट और सफेद पैंट पर खूब जंच रहा है।

7 डेनिम का डंगरी लुक

कियारा ने डेनिम का डंगरी लुक बहुत एलिगेंस के साथ पहना है। इसे आप भी ऐसे ही पहनिए, आपका लुक इसमें बहुत अच्छा आएगा। आप चाहें तो टीशर्ट भी अंदर से डाल सकती हैं।

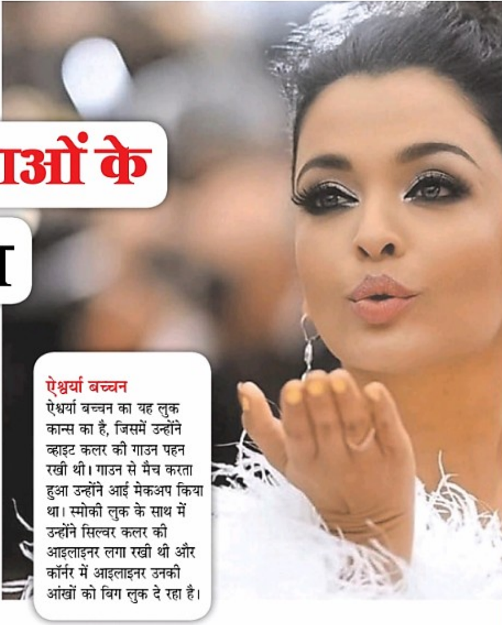
5

7

बॉलीवुड हसीनाओं के नयनों के राज़

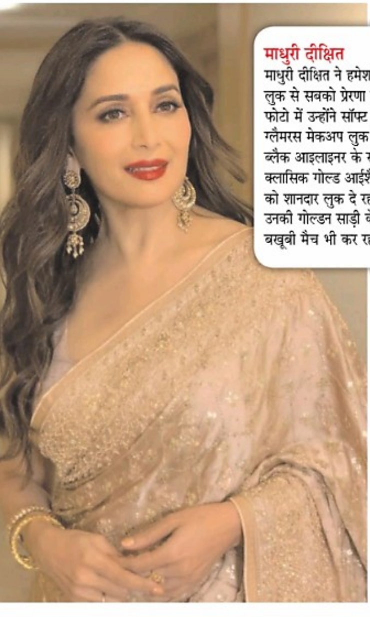
आंखें मेकअप की जान होती हैं। बॉलीवुड एक्ट्रेसेज भी अपने आंखों के मेकअप पर खास ध्यान देती हैं। इनमें से अधिकतर स्मोकी आई लुक फॉलो करती हैं लेकिन वह भी अलग-अलग लुक वाले होते हैं। कुछ बॉलीवुड एक्ट्रेस तो बिना स्मोकी आई मेकअप के भी कमाल की लगती हैं। यही वजह है कि आम लोगों को इनसे मेकअप के बारे में सीखने को बहुत कुछ मिलता है।

स्पर्धा रानी



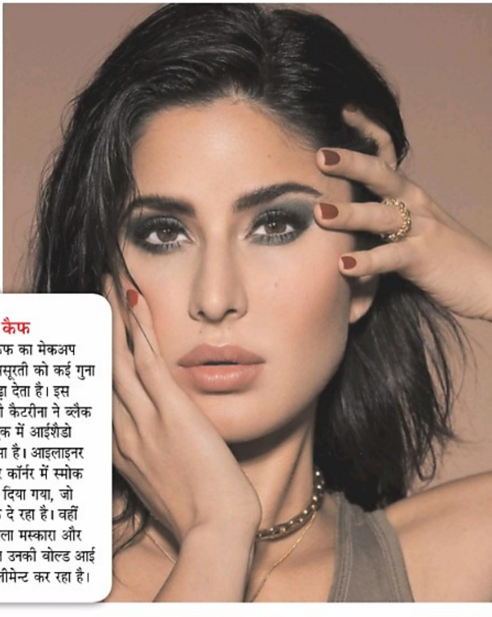
ऐश्वर्या बच्चन

ऐश्वर्या बच्चन का यह लुक कान्स का है, जिसमें उन्होंने व्हाइट कलर की गाउन पहन रखी थी। गाउन से मैच करता हुआ उन्होंने आई मेकअप किया था। स्मोकी लुक के साथ में उन्होंने सिल्वर कलर की आइलाइनर लगा रखी थी और कॉर्नर में आइलाइनर उनकी आंखों को बिग लुक दे रहा है।



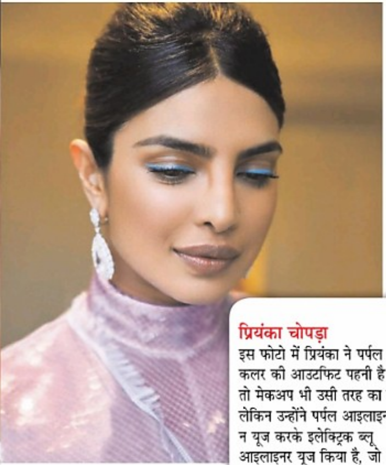
माधुरी दीक्षित

माधुरी दीक्षित ने हमेशा अपने लुक से सबको प्रेरणा दी है। इस फोटो में उन्होंने सॉफ्ट लेकिन ग्लैमरस मेकअप लुक किया है। ब्लैक आइलाइनर के साथ क्लासिक गोल्ड आईशैडो आंखों को शानदार लुक दे रहा है। यह उनकी गोल्डन साड़ी के साथ बखूबी मैच भी कर रहा है।



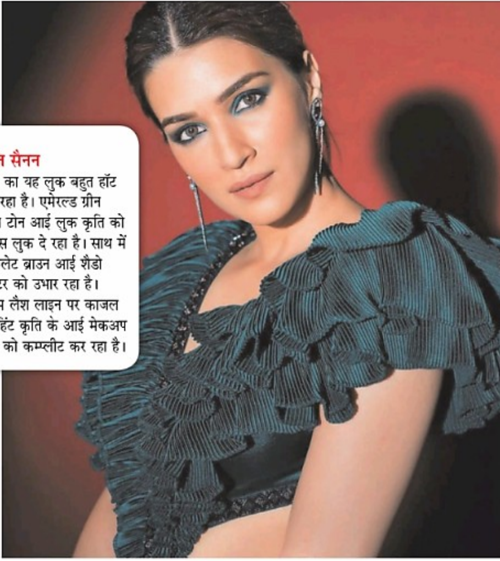
कैटरीना कैफ

कैटरीना कैफ का मेकअप उनकी खूबसूरती को कई गुना अधिक बढ़ा देता है। इस फोटो में ही कैटरीना ने ब्लैक विंगएड लुक में आईशैडो लगाया हुआ है। आइलाइनर को आउटर कॉर्नर में स्मोक आउट कर दिया गया, जो सॉफ्ट लुक दे रहा है। वहीं वॉल्यूम वाला मस्कारा और सॉफ्ट ब्रोज उनकी बोल्ड आई को कॉम्पलीमेन्ट कर रहा है।



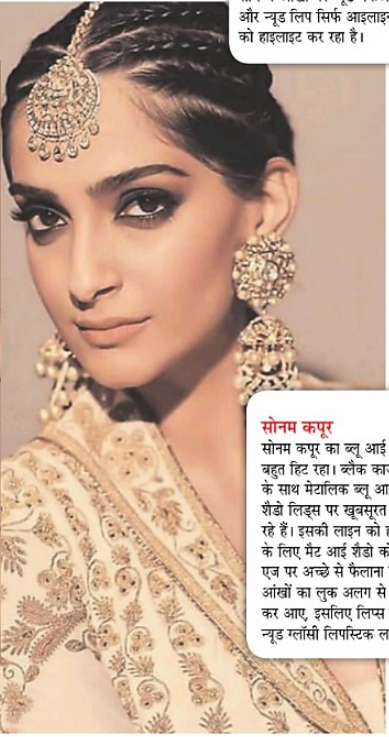
प्रियंका चोपड़ा

इस फोटो में प्रियंका ने पर्पल कलर की आउटफिट पहनी है तो मेकअप भी उसी तरह का है। लेकिन उन्होंने पर्पल आइलाइनर न यूज करके इलेक्ट्रिक ब्लू आइलाइनर यूज किया है, जो उन्हें डिफरेंट लुक दे रहा है। साथ में आंखों पर न्यूड मेकअप और न्यूड लिप सिर्फ आइलाइनर को हाइलाइट कर रहा है।



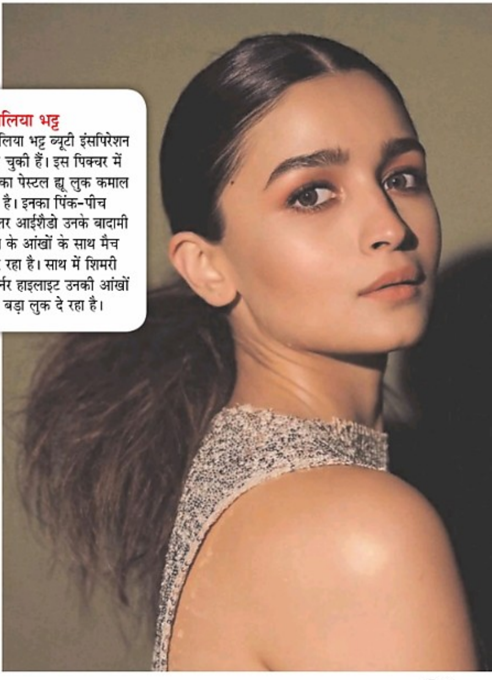
कृति सैनन

कृति का यह लुक बहुत हॉट लग रहा है। एमेरल्ड ग्रीन ज्वेल टोन आई लुक कृति को गॉर्जस लुक दे रहा है। साथ में चॉकलेट ब्राउन आई शैडो ग्लिटर को उभार रहा है। बॉटम लैश लाइन पर काजल का हिंट कृति के आई मेकअप लुक को कम्प्लीट कर रहा है।



सोनम कपूर

सोनम कपूर का ब्लू आई शैडो बहुत हिट रहा। ब्लैक काजल के साथ मेटालिक ब्लू आई शैडो लिड्स पर खूबसूरत लग रहे हैं। इसकी लाइन को हटाने के लिए मैट आई शैडो को एज पर अच्छे से फैलाना है। आंखों का लुक अलग से उभर कर आए, इसलिए लिप्स पर न्यूड ग्लॉसी लिपस्टिक लगाएं।



आलिया भट्ट

आलिया भट्ट ब्यूटी इंसपिरेशन बन चुकी हैं। इस पिक्चर में उनका पेस्टल ह्यू लुक कमाल का है। इनका पिंक-पीच कलर आईशैडो उनके बादामी शेप के आंखों के साथ मैच कर रहा है। साथ में शिमरी कॉर्नर हाइलाइट उनकी आंखों को बड़ा लुक दे रहा है।

आपकी त्वचा के लिए खतरनाक है ये 10 ब्यूटी हैक्स

भले ही कोई ब्यूटी हैक सालों से प्रचलन में हो और महिलाएं उसे आराम से अपना रही हों लेकिन इन ब्यूटी हैक को इस्तेमाल करने से पहले आपको इसके इफेक्ट के बारे में जान लेने की जरूरत है।

सोनल शर्मा

खूबसूरत दिखना किसे पसंद नहीं है और उसके लिए स्किन केयर बहुत जरूरी है। साफ और स्मूथ त्वचा के लिए महिलाएं हर जतन करने को तैयार हैं। जहां वे पार्लर जाकर खुद को ग्रूम करती हैं, वहीं घर में भी जहां तक हो सके घरेलू उपचार करने से नहीं चूकती हैं। अब वह कोई फेसपैक लगाने की बात हो, ब्लैकहेड्स रिमूवल हो या फिर होंटों को खूबसूरत दिखाने के लिए लिप पम्पिंग। वैसे हम सभी बेहतरीन घरेलू उपचारों के लिए अपने किचन में नज़र दौड़ाते हैं, क्योंकि हमें लगता है कि ये घरेलू उपचार किसी भी दुष्प्रभाव से मुक्त है। लेकिन वास्तविकता तो यह है कि हर ब्यूटी है जैसा आप सोचते हैं वैसा काम नहीं करता है। वास्तव में कुछ हर्ब्स और मसालों से त्वचा पर सूजन की समस्या हो सकती है। इसलिए जरूरी है कि आप अपना स्किन टाइप समझ लें और उसके मुताबिक ब्यूटी संबंधित घरेलू उपचार अपानएं क्योंकि सभी घरेलू उपचार हर तरह के स्किन टाइप के लिए नहीं है। अब भले ही कोई ब्यूटी हैक सालों से प्रचलन में हो और महिलाएं उसे आराम से अपना रही होंए लेकिन इन ब्यूटी हैक को इस्तेमाल करने से पहले आपको इसके इफेक्ट के बारे में जान लेने की जरूरत है। अब यहां जानते हैं कि आखिर कौन से ऐसे ब्यूटी हैक्स हैं जो कि आपके लिए अच्छे साबित नहीं हो सकते हैं। ये ब्यूटी हैक्स देखने में तो काम के लगेंगे लेकिन नुकसान पहुंचा सकते हैं।

ब्लैकहेड्स रिमूवल के लिए

कई लोग डेंटल फ्लॉस से ब्लैकहेड्स रिमूव करने की कोशिश करते हैं। यह देखकर तो लगता है कि अच्छा काम करता है क्योंकि यह मृत त्वचा को निकालने में मदद करता है, लेकिन यह पुरपुर का कारण बन सकता है। यह छोटी रक्त वाहिकाएं हैं, जो कि आपकी त्वचा के नीचे फट जाती है, जिससे त्वचा हो जाती है। पुरपुरा में बहुत छोटी रक्तवाहिकाओं में सूजन आ जाती है। इसलिए यह ब्यूटी हैक तो न अपनाएं।

यही नहीं ब्लैकहेड्स को हटाने के लिए महिलाएं एक तरीका और अपनाती हैं और वो है ग्लू का

इस्तेमाल। कई महिलाएं सोचती हैं कि एक पोर स्ट्रिप की तरह ग्लू का इस्तेमाल ब्लैडहेड्स से छुटकारा दिला देगा, लेकिन यह गलत है क्योंकि ग्लू त्वचा से गंदगी निकालने के लिए पर्याप्त मजबूत नहीं है। यह पॉलिमर्स और केमिकल्स से बना होता है, जो कि त्वचा पर अप्लाई नहीं करना चाहिए।

मुंहासों के इलाज के लिए

कई लोग मुंहासे का इलाज करने के लिए टूथपेस्ट का इस्तेमाल करते हैं, लेकिन यह सही नहीं है। टूथपेस्ट को ट्राईक्लोसन के साथ बनाया गया था, जो कि एक केमिकल इनग्रेडिएंट है, जो बैक्टीरिया को मारता है, लेकिन अब कई कंपनियों ने ट्राईक्लोसन का इस्तेमाल टूथपेस्ट में बंद कर दिया है। इसकी वजह है कि केमिकल थायराइड हार्मोन को प्रभावित कर सकता है। टूथपेस्ट दांतों के लिए तैयार किया जाता है, त्वचा के लिए नहीं। इसलिए थोड़ा सा इस्तेमाल करने से भी जलन हो सकती है और सबसे खराब स्थिति में और पिंपल्स हो सकते हैं।

स्किन एक्सफोलिएट करने के लिए

स्किन को एक्सफोलिएट करने के लिए बेकिंग सोडा का इस्तेमाल करना बहुत आम हो गया है, लेकिन इसके दुष्प्रभाव भी हैं। बेकिंग सोडा एल्काइन है, जो कि त्वचा के पीएच स्तर को गड़बड़ाता है। यह इंफेक्शन, ब्रेकआउट्स और इरिटेशन का कारण बन सकता है।

स्किन लाइटनिंग के लिए

त्वचा पर सीधे नीबू का रस अप्लाई करना सही नहीं है, लेकिन कई महिलाएं इस ब्यूटी हैक को अपनाती हैं। इसमें कोई शक नहीं कि नीबू विटामिन सी से समृद्ध है और उसमें स्किन ब्राइटनिंग गुण हैं लेकिन इसे सीधा त्वचा पर इस्तेमाल करना गलत है। कई लोग नीबू के रस से त्वचा को एक्सफोलिएट करते हैं और अंत में उनकी सन सेंसिटिविटी बढ़ जाती है। बदतर मामलों में कई लोगों को केमिकल बर्न भी हो जाता है।

स्किन टाइटनिंग के लिए

कई लोग कच्चे अंडे की सफेदी को फेस मास्क के रूप में इस्तेमाल करते हैं और यह प्रचलन सालों से चलता आ रहा है। उन्हें लगता है कि यह सब सही है क्योंकि अंडे में प्रोटीन और कोलेजन होता है, जो कि त्वचा की एलास्टिसिटी और फर्मनेस को सुधारता है। लेकिन त्वचा पर सीधे इस्तेमाल करने से कुछ जोखिम भी हो सकते हैं। कच्चे अंडों में फूड पॉइजनिंग हो सकती है, जो कि साल्मोनेला जैसे बैक्टेरिया के कारण हो सकती है, जो कि त्वचा के लिए अच्छा नहीं है। इसके अलावा अंडे की सफेदी में कई प्राकृतिक सामग्रियां होती हैं, लेकिन सभी त्वचा द्वारा अवशोषित नहीं हो पाती हैं। इनमें मौजूद कोलेजन त्वचा के गहराई वाले लेयर्स में नहीं जा सकता है, इसलिए यह प्रभाव अस्थायी होता है।

मेकअप सेट करने के लिए

कई महिलाएं हेयरस्प्रे का इस्तेमाल हेयर सेट करने के साथ मेकअप सेट करने के लिए भी करती हैं, जो कि गलत है। इससे इरिटेशन, ड्रायनेस की समस्या हो सकती है।

पिंपल पॉपअप के लिए

ऐसी महिलाएं भी मिलेंगी जो कि पिंपल को फोड़ने के लिए सेफ्टी पिन का इस्तेमाल करने लगती हैं। यह काफी खतरनाक हो सकता है, क्योंकि जब आप इसे पिन की सहायता से फोड़ती हैं तो चेहरे पर मौजूद बैक्टीरिया अंदर चला जाता है।

लिप पम्पिंग के लिए

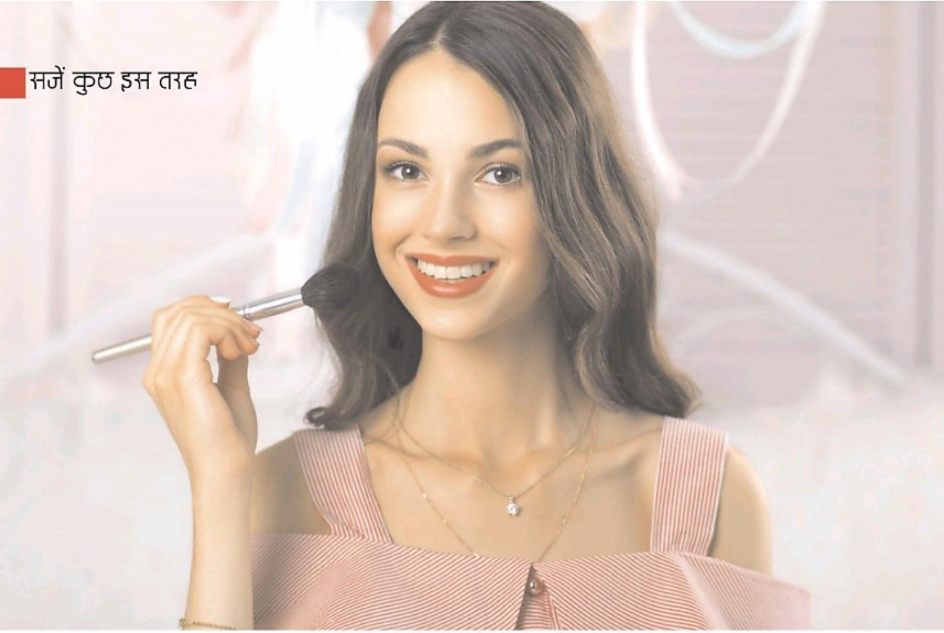
मसालों से लिप पम्पिंग का फंडा बहुत गलत है। हर्ब्स और मसालों को खाया जाता है और कुछ को त्वचा पर लगाया भी जा सकता है। लेकिन दालचीनी उनमें से एक नहीं है। लिप पम्पिंग के एक पॉपुलर हैक है दालचीनी से लिप पम्पिंग करना। वास्तव में दालचीनी होंठों को सूजाकर यह काम करती है।

मेकअप साफ करने के लिए

मेकअप साफ करने के लिए कई महिलाएं क्लींजिंग वाइप्स का इस्तेमाल करती हैं, लेकिन फेस वाइप्स का ज्यादा इस्तेमाल त्वचा की नमी छीन लेता है। इससे त्वचा में जलन हो सकती है और चेहरे पर समय से पहले फाइन लाइन्स नजर आने लगती हैं।

आइलैशेज़ चमकाने के लिए

आइलैशेज को ग्लो कराने के लिए कई लोग पेट्रोलियम जैली का इस्तेमाल करते हैं। यह एक कॉमन ब्यूटी हैक है। इसके इस्तेमाल से आइलैशेज बढ़ेंगे और चमकेंगे भी लेकिन वे भूल जाती हैं कि आंखों के पास पेट्रोलियम जैली लगाना सेफ नहीं है। आंखों में टच भी हो जाने पर ब्लरी विजन हो जाएगा। ■



नैचुरल मेकअप से दिखें नैचुरल

मेकअप की सही जानकारी हो तो यह आपकी सुंदरता को और भी निखार सकता है। इस बारे में बताया मेबलीन न्यूयार्क के प्रवक्ता व मशहूर मेकअप आर्टिस्ट एल्टन जे. फर्नांडीस ने।

गृहलक्ष्मी टीम

कई बार मेकअप करने के बाद महिलाएं इससे संतुष्ट नहीं हो पाती। उनको मेकअप के बाद वो लुक नहीं मिल पाता जिसकी चाहत उन्हें होती है। मेकअप से जुड़े कई तरह के प्रश्न उनके दिमाग में रहते हैं, पर उनका उत्तर उन्हें ठीक तरीके से नहीं मिल पाता है।

महिलाओं की मेकअप से जुड़ी समस्याओं को देखते हुए गृहलक्ष्मी पत्रिका के ऑफिस में मेबलीन ने एक वर्कशॉप आयोजित की, जिसमें मेकअप से सम्बंधित सभी प्रकार की समस्याओं को मेबलीन के प्रवक्ता व मशहूर मेकअप आर्टिस्ट एल्टन जे. फर्नांडीस ने जाना और उन्हें दूर करने के टिप्स हमारे पाठकों को दिए।

पर्फेक्शन के पीछे ना भागें

मेकअप आर्टिस्ट एल्टन जे. फर्नांडीस ने कहा कि खूबसूरती के लिए परफेक्शन के पीछे भागने की जरूरत नहीं है, नैचुरल लुक पर फोकस करें। लुक जितना नैचुरल होगा, सुंदरता उतनी ही निखर कर आएगी। बहुत ज्यादा मेकअप नैचुरल लुक को खत्म कर देता है। आइब्रोज को पेंसिल से शेप उतना ही दें, जितने में वो नैचुरल दिखें।

मेकअप के तरीके जानें

फर्नांडीस ने कहा कि मेकअप करने का मतलब है अपने चेहरे को निखारना न कि डाउन करना। मेकअप करने के सही तरीके को जाने बिना मेकअप करने से आपका सुंदर चेहरा बिगड़ भी सकता है। ट्रेंडी और ब्यूटीफुल दिखने के लिए सही तरह से मेकअप करने के तरीके को जानना बहुत जरूरी है। सही तरीका जाने बिना मेकअप मेकअप नहीं बल्कि कुछ और नजर आता है।

कंसीलर जरूर लगाएं

अगर आप चाहती हैं कि आपके चेहरे पर मेकअप के बाद कोई दाग-धब्बे नजर ना आएं तो चेहरे के दाग-धब्बे हटाने के लिए कंसीलर का इस्तेमाल करें। इससे चेहरा उभरकर आता है और दाग-धब्बे दिखाई नहीं देते। कंसीलर लगाते समय इस बात का ध्यान जरूर रखें कि कंसीलर बहुत ही सधे हुए हाथों से लगाए, फेस पर कहीं भी पैचेस नजर ना आएं।

ब्यूटी ब्लेंडर स्पंज का इस्तेमाल करें

मेकअप के दौरान कई बार फाउंडेशन स्किन पर अच्छी तरह से मर्ज नहीं हो पाताए, जिससे स्किन पर पैच नजर आते हैं। ऐसा ना हो इसके लिए फाउंडेशन को सही तरीके से लगाने के लिए ब्यूटी ब्लेंडर स्पंज का इस्तेमाल करें। इससे फाउंडेशन स्किन में अच्छी तरह से मिक्स हो जाता है और स्किन साफ नजर आती है।

कॉम्पेक्ट ना लगाएं

उन्होंने बताया कि बहुत सी महिलाएं मेकअप करने के लिए कॉम्पेक्ट का इस्तेमाल कुछ ज्यादा करती हैं। जरा-सा पसीना आया नहीं कि तुरंत कॉम्पेक्ट लगा लेती हैं, जो कि सही नहीं है, क्योंकि कॉम्पेक्ट चेहरे को ड्राई कर देता है। बिना कॉम्पेक्ट के मेकअप नैचुरल लुक देता है। जिनकी तैलीय त्वचा है उनको हाईलाइट प्वाइंट पर कॉम्पेक्ट लगाना चाहिए।

कॉम्पेक्ट स्क्रैच करके लगाएं

अकसर देखने को मिलता है कि महिलाएं कॉम्पेक्ट का इस्तेमाल तो करती हैं पर उसे किस तरह से इस्तेमाल करना चाहिए, वो उन्हें पता नहीं होता। कई बार इस्तेमाल के बाद वो दोबारा फिर उसे उसी तरह से इस्तेमाल करती हैं, जो कि सही नहीं होता। अगर आप बिना कॉम्पेक्ट के नहीं रह सकती तो जब भी कॉम्पेक्ट लगाएं, तो उसको थोड़ा सा स्क्रैच कर लें ताकि उसमें से बैक्टीरिया निकल जाएं।

> अगर आप चाहती हैं कि आपके होंठों पर लिपस्टिक अपना एक अलग ही जादू चलाए तो लिपस्टिक को ज्यादा इफेक्टिव बनाने के लिए पहले एक शेड लिप्स पर लगाएं, फिर दूसरा शेड सिर्फ सेंटर में लगाएं।

ब्लश ऑन हाईलाइट प्वाइंट पर लगाएं

गालों की लालिमा को बनाए रखने के लिए ब्लश ऑन सिर्फ ब्लश ऑन जैसे- गाल और नाक पर लगाएं ताकि ये ज्यादा अलग से दिखाई दें।

लिपस्टिक को बनाएं इफेक्टिव

अगर आप चाहती हैं कि आपके होंठों पर लिपस्टिक अपना एक अलग ही जादू चलाए तो लिपस्टिक को ज्यादा इफेक्टिव बनाने के लिए पहले एक शेड लिप्स पर लगाएं, फिर दूसरा शेड सिर्फ सेंटर में लगाएं।

मस्कारा पोंछ कर लगाएं

जब भी मस्कारा लगाएं तो मस्कारा लगाते हुए एक्स्ट्रा मस्कारा को नैपकिन से पोंछ लें। ये न सोचें कि मस्कारा बर्बाद हो जाएगा क्योंकि मस्कारा हमेशा 4 महीने के बाद फेंक देना चाहिए।

ब्रश को हल्के हाथों से पकड़ें

मेकअप के टूल्स का इस्तेमाल करते समय कोशिश करें कि ब्रश को हमेशा हल्के हाथों से और दूर से पकड़ें, इससे कोई भी प्रोडक्ट ज्यादा या ओवर एप्लाई नहीं होता है।

डार्क आर्मपिट की वजह से कई दफा शर्मिंदगी महसूस होती है, लेकिन इन डार्क आर्मपिट का इलाज किया जा सकता है, वो भी घरेलू चीजों से।

इन घरेलू नुस्खों से पाएं डार्क आर्मपिट से छुटकारा

चयनिका निगम

डार्क आर्मपिट को घर में ही ठीक करने से पहले इसके कारणों पर नजर डालना जरूरी है। कारण जानकर इनको होने से रोका जा सकेगा-

- हार्मोनल बैलेंस न होने की वजह से भी कई बार अंडरआर्म्स काले हो जाते हैं।
- वैक्सिंग के समय बहुत ज्यादा गरम वैक्स का इस्तेमाल भी अंडर आर्म्स को काला कर देता है।
- डियोड्रेन्ट के इस्तेमाल से भी ऐसा हो सकता है।
- रेजर के इस्तेमाल से भी ऐसा हो सकता है।
- हेयर रीमूवल क्रीम से भी आर्मपिट का यही हाल हो जाता है।
- गंदगी रह जाने पर भी आर्मपिट काले होने लगते हैं। इनमें बैक्टीरिया घर करने लगते हैं।

नींबू कर देगा साफ

नींबू का रस अपने आप में पूरे शरीर के लिए दवा है। ये ठीक ऐसा ही काम डार्क आर्मपिट के लिए भी करता है। इससे डेड स्किन को हटाया जा सकता है, जिससे रंग भी साफ हो जाता है। नींबू में मौजूद विटामिन-सी भी यही काम करता है। इसके लिए नियमित तौर पर रोज आर्मपिट पर नींबू लगाएं। इसके बाद ठंडे पानी से धोकर कोई अच्छी क्रीम या मॉइश्चराइजर लगाना सही रहेगा।

आलू भी देगा फायदा

कच्चे आलू का रस या इसका टुकड़ा अंडर आर्म्स में लगाने से त्वचा नेचुरल तरीके से ब्लीच होने लगती है और धीरे-धीरे आर्मपिट साफ हो जाते हैं। ज्यादा अच्छे असर के लिए आलू के रस में नींबू का रस मिलाकर भी लगाया जा सकता है। दरअसल आलू में विटामिन-ए और बी के साथ सी भी होता है, जो कालेपन को कम करने में फायदेमंद है।

संतरा करेगा मदद

संतरा सेहत के लिए बहुत अच्छा होता है, लेकिन ये साथ में अंडर आर्म्स के लिए भी बेस्ट है। इसके छिलके इस काम में आपकी मदद करेंगे। इसके लिए संतरे के छिलके धूप में सुखा लें और पाउडर बना लें। 2 चम्मच छिलकों के पाउडर में गुलाबजल और दूध मिलाकर पेस्ट बनाएं। अब इस पेस्ट से अंडर आर्म्स की मसाज करें और करीब 15 मिनट बाद धो लें।

डेड स्किन को हटाए बेकिंग सोडा

आर्मपिट की स्किन अच्छे से साफ न होने के चलते कई बार काली लगती है। इस पर जमी डेड स्किन इसे खराब लुक देती है, लेकिन बेकिंग सोडा से इसमें काफी आराम मिल सकता है। बेकिंग सोडा में पानी मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे आर्मपिट पर लगा लें। बेकिंग सोडा में नारियल तेल भी मिलाया जा सकता है। ऐसा सप्ताह में दो बार करेंगी तो अंडर आर्म्स की बदबू भी दूर हो जाएगी।

बेसन का असर

बेसन से डेड स्किन हट जाती है और स्किन टोन अच्छी हो जाती है, लेकिन बेसन में दही भी मिलाना होगा। दही का लैक्टिक एसिड स्किन को सॉफ्ट भी बनाता है। इस पेस्ट को सूखने तक अंडर आर्म्स में लगाना है। फिर गुनगुने पानी से धो लीजिए। आर्मपिट साफ नजर आएंगे।

खीरा बना देगा गोरा-गोरा

खीरा तो गर्मी के मौसम में वैसे भी फायदेमंद होता है लेकिन इसे घिस कर 20 मिनट तक अंडर आर्म्स में रगड़ने से इसका कालापन धीरे-धीरे गायब होने लगता है। हफ्ते में कम-से-कम 3 बार ऐसा करें, परिणाम से आप जरूर खुश हो जाएंगी।

एलोवेरा भी अच्छा

एलोवेरा की पत्ती बीच से काटकर जेल निकालें और इसे सूखने तक अंडर आर्म्स में लगाकर रखें। 10 से 15 मिनट बाद इस जगह को पानी से धो लें। ऐसा हफ्ते में कम-से-कम 3 बार करें। इससे त्वचा का कालापन हटेगा और धीरे-धीरे इसमें सफेदी आने लगेगी। इस जेल में एलोसिन नामक तत्त्व पाया जाता है, जो कालापन बढ़ाने वाले एंजाइम टायरोसिनेस को बनने से रोकता है। इस तरह से त्वचा चमकती रहती है। ■

सबसे पहले
लाइफ इंश्योरेंस

LIC's BIMA JYOTI
Plan No.:860 UIN: 512N339V01

एक नॉन-लिंक्ड प्लान जो मूल बीमा राशि पर गारंटीकृत वृद्धि के साथ आपकी आय को भरपूर बढ़ाए.

LIC's TECH-TERM
PLAN.NO. 854 UIN: 512N333V01

एक कम लागत वाला ऑनलाइन प्योर प्रोटेक्शन प्लान जो आपके परिवार की आर्थिक सुरक्षा को सुनिश्चित करे.

LIC's SIIP
Plan No: 852 UIN 512L334V01

एक नियमित प्रीमियम यूलिप जो जीवन बीमा संरक्षण और निवेश में वृद्धि दिलाए.

LIC's CANCER COVER
Plan No. 905 UIN No. 512N314V02

एक नॉन-लिंक्ड नियमित प्रीमियम हेल्थ प्लान जो कैन्सर होने पर आपकी आर्थिक सहायता करे.

LIC's SARAL Jeevan Bima
Plan No.: 859 UIN.: 512N341V01

एक कम लागत वाला नॉन-लिंक्ड शुद्ध जोखिम प्लान जो आपके परिवार को आर्थिक सुरक्षा दिलाए.

LIC's JEEVAN AKSHAY VII
UIN-512N337V01 Plan No. 857

एक तात्कालिक वार्षिकी प्लान जो जीवनभर के लिए गारंटीकृत आय दिलाए.

LIC's BACHAT PLUS
Plan No: 861 UIN: 512N340V01

एक 5 वर्षीय/एकल प्रीमियम नॉन-लिंक्ड प्लान जो बचत कराए और सुरक्षा दिलाए.

LIC's NEW JEEVAN SHANTI
UIN-512N338V01 Plan No. 858

एक आस्थगित वार्षिकी प्लान जो जीवनभर के लिए आपकी नियमित आय सुनिश्चित करे.

LIC's NIVESH PLUS
Plan No: 849 UIN.512L317V01

एक एकल प्रीमियम यूलिप जो मार्केट से लिंक्ड निवेश के साथ जोखिम संरक्षण पर नियंत्रण दिलाए.

महामारी को आपके सुरक्षा प्लान में विलंब मत करने दीजिए

आज ही अपनी
एलआईसी पॉलिसी लीजिए

Pradhan Mantri Vaya Vandana Yojana

वरिष्ठ नागरिकों के लिए 10 वर्ष अवधि हेतु एक तात्कालिक पेन्शन प्लान

LIC/PRA/2021-22/06/Hin

उपरोक्त सभी प्रोडक्ट्स www.licindia.in पर ऑनलाइन उपलब्ध हैं

अधिक जानकारी के लिए आप अपने बीमा एजेन्ट/नज़दीकी एलआईसी शाखा से संपर्क कर सकते हैं

कृपया विस्तृत विक्रय पुस्तिका हमारी वेबसाइट पर देखें

डाउनलोड करें
एलआईसी मोबाइल ऐप "MyLIC"

विज़िट करें: licindia.in

कॉल सेन्टर सर्विस (022) 6827 6827

हमें यहाँ फॉलो करें | LIC India Forever | IRDAI Regn No.: 512 |

LIC
भारतीय जीवन बीमा निगम
LIFE INSURANCE CORPORATION OF INDIA

हर पल आपके साथ

नकली फोन कॉल्स और झूठे/धोखाधडी पूर्ण ऑफ़र्स से सावधान रहें. आईआरडीएआई जीवन बीमा पॉलिसियों की बिक्री, बोनस घोषित करने या प्रीमियमों के निवेश जैसी गतिविधियों में संलग्न नहीं है. ऐसे फोन कॉल प्राप्त करने वाले व्यक्तियों से अनुरोध है कि वे पुलिस में इसकी शिकायत दर्ज करवाएँ. **बिक्री समापन से पूर्व अधिक जानकारी या जोखिम घटकों, नियम और शर्तों के लिए प्लान की बिक्री पुस्तिका को ध्यानपूर्वक पढ़े.**

अगर आप कुछ बहुत आवश्यक और छोटी-छोटी चीजों को भी सौंदर्य प्रतियोगिता वाले दिन के लिए मिस नहीं करना चाहती हैं तो आपको यह जरूर सुनिश्चित करना चाहिए कि आपने यह 5 चीजें अपने साथ रख ली हैं या नहीं।

सौंदर्य प्रतियोगिता के लिए छोटी-छोटी चीजें भी रखें याद

अंजना मैस्करेन्हास

पैजेंट के लिए पैकिंग आप हफ्तों पहले शुरू कर देती होंगी क्योंकि कोई भी लड़की अपने घर से कोसों दूर जा कर किसी चीज को भूलने का अफसोस नहीं करना चाहती। ब्यूटी पैजेंट के लिए बहुत सारी छोटी और बड़ी चीजें पैक करनी होती हैं और इन्हीं सब चीजों के बीच आप कुछ आवश्यक चीजें भूल सकती हैं। यह कुछ ऐसी चीजें हैं, जो दिखने में तो बहुत मामूली लगेंगी और आपको इन्हें अपने साथ ले जाने की जरूरत महसूस नहीं होगी लेकिन जरूरत पड़ने पर यह आपके लिए लाइफ सेवियर का काम कर सकती हैं। आइए जानते हैं कौन सी हैं वह चीजें-

सेफ्टी पिन- अगर आपको प्रतियोगिता के दिन पर कोई छोटा-मोटा कपड़ों का इश्यू हो जाता है जो आपको बहुत जल्दी और तेजी से फिक्स करना होता है तो इस समय सेफ्टी पिन बहुत मददगार साबित हो सकती हैं। इसे आप अपने कपड़े सिक्योर करने के लिए प्रयोग कर सकती हैं, अपनी बिखरी हुई रबर या क्लिप आदि को समेटने के लिए प्रयोग कर सकती हैं और इनका प्रयोग आप बहुत सी लाभदायक चीजों के लिए कर सकती हैं।

मार्कर- आपके साथ और भी बहुत सी प्रतिभागी होंगी और सभी को तैयार होने के लिए एक ही कमरा दिया जाता है। ऐसे में आपका सारा सामान बिखर जाता है और दूसरी प्रतिभागियों के सामान के साथ मिक्स होने के चांस रहते हैं या हो सकता है आप दुविधा में पड़ जाएं कि कौन-सी चीज आपकी है और कौन-सी चीज दूसरों की तो इस स्थिति से बचने के लिए आप घर से अपने साथ कोई ऐसा मार्कर लेकर जाएं जो आपके सामान को खोने से बचा सके और उस पर आपकी पहचान बना सकें।

क्लोथिंग टेप- क्लोथिंग टेप या बॉडी टेप आपके बैग की ज्यादा जगह नहीं लेती है और यह आपके स्विम सूट आदि को सिक्योर करने के काम आ सकती है। अगर इसकी जरूरत नहीं भी होगी तो भी इसे ले जाने का आपको कोई अफसोस नहीं होगा। लेकिन अगर आप इसे नहीं लेकर जाती हैं और आपको इसकी जरूरत पड़ जाती है तो किसी और से मांगना थोड़ा शर्मिंदा करने वाला हो सकता है।

लोशन या वेसलिन- आपके लिए आपकी स्किन मॉइश्चराइज करनी बहुत जरूरी होती है क्योंकि कोई भी व्यक्ति या जज हाइड्रेटेड स्किन या ऐसी स्किन जिस पर सफेद रंग के निशान दिख रहे हों को पसंद नहीं करता है। इसलिए आप वेसलिन या बॉडी लोशन कोई भी ऐसी चीज साथ ले सकती हैं, जिससे आपकी स्किन मॉइश्चराइज दिखे और वेसलिन का प्रयोग करने से आपकी स्किन मॉइश्चराइज तो होती ही है साथ में वह शाइन भी करती है। इन चीजों को बहुत सी महिलाएं पैकिंग करते समय भूल जाती हैं।

बैकअप वार्डरोब के कुछ ऑप्शन- यह पूरी तरह से ऑप्शनल है लेकिन आपको विपरीत परिस्थितियों से बचने के लिए एक गाउन या स्विमसूट एक्स्ट्रा अपने साथ रख लेना चाहिए। पैजेंट वाले दिन बहुत बार ऐसा होता है कि आप अपनी ड्रेस पर कुछ गिरा लेती हैं या वह कहीं से फट जाता है, बहुत सी लड़कियों के साथ ऐसा भी हुआ है कि उनका गाउन या ड्रेस मुख्य दिन अचानक से गायब हो जाती है या किसी अन्य प्रतिभागी द्वारा खराब कर दी जाती है। इस प्रकार की स्थितियों से बचने के लिए आपको हमेशा कुछ बैकअप वार्डरोब ऑप्शन अपने साथ रखने चाहिए। ■

क्योंकि
आपकी बड़ी
सफलता
ही सबसे
बड़ा जवाब है
गृहलक्ष्मी
गृहलक्ष्मी पढ़ो. गृहलक्ष्मी बनो.

गृहलक्ष्मी
MRS INDIA
2021

आज ही रजिस्टर करें

www.grehlakshmipageants.com

7290044500 पर कॉल करें

नं०1 महिलाओं की हिंदी पत्रिका

WELSPUN BED-N-BATH
Gift Partner

dailyhunt
Trend Partner

JOSH
Trend Partner

आज तक
Entertainment News Partner

LOOKS SALON
Salon Partner

DIVA
Pageant Partner

VG Studios
Photography Partner

SPARSH स्पर्श
Philanthropy Partner

अपनी ईमानदारी और सादगी कभी ना छोड़ें

- हुमा कुरैशी

हुमा कुरैशी ने अपने फिल्मी करियर की शुरुआत ‘गैंग्स ऑफ वासेपुर’ से की थी। इसके बाद ‘जॉली एलएलबी-2’, ‘डेढ़ इश्क़िया’, ‘बदलापुर’ व अन्य कई फिल्मों में अपने अभिनय का कमाल दिखाया।

सुमन शर्मा

सोनी लिव पर रिलीज़ वेबसीरीज़ 'महारानी' में हुमा ने बिहार की मुख्यमंत्री रानी भारती का किरदार निभाया,जिसकी काफी सराहना हुई। इसके जरिए एक बार फिर उन्होंने साबित कर दिया कि वो एक सफल और बेहतरीन अभिनेत्री हैं। बॉलीवुड के साथ उन्होंने हॉलीवुड में भी दस्तक दे दी है। वो इसी वर्ष हॉलीवुड फिल्म 'आर्मी ऑफ द डेड' में भी नजर आईं। जल्द ही वो अगली फिल्म 'बेलबॉटम' में अक्षय कुमार के साथ नजर आएंगी। हुमा उन एक्टर्स में से हैं, जो समाज के प्रति अपनी ज़िम्मेदारी निभाने में भी आगे हैं। वो 'सेव द चिल्ड्रन' संस्था से जुड़ी हैं, जहां वो दिल्ली के तिलक नगर में बच्चों के लिए 100 बेड के अस्पताल की सुविधा जुटाने का काम कर रही हैं। उनसे हमने उनके फिल्म, करियर व और कई पहलुओं पर बात की।

आपके लिए महारानी में रानी भारती का किरदार निभाना कितना मुश्किल था?

मुश्किल तो था ही, साथ ही चुनौतीपूर्ण भी था। काम शुरू करने के पहले थोड़ा डर भी था कि यह रोल मैं कर पाऊंगी या नहीं। मेरे डायरेक्टर करण शर्मा और राइटर सुभाष कपूर ने मुझे इस रोल को निभाने में बहुत सहयोग दिया। मुझे इसके लिए बिहारी भाषा में बोलने-बात करने का ढंग सीखना था, जो आसान तो नहीं था, लेकिन मज़ा भी उसी में आता है, जो मुश्किल होता है। जब ऐसी भूमिका निभाने का मौका मिलता है, जिसमें बहुत कुछ करने के लिए हो और कई उतार-चढ़ाव हो, तो एक एक्टर के लिए यह बहुत बड़ी बात होती है। ऐसा रोल मिलना एक बहुत बेशकीमती तोहफे जैसा है। मैंने इसे चुनौती नहीं, बल्कि गिफ्ट के तौर पर लिया।

जब आपको यह रोल ऑफर हुआ, तो आपका क्या रिएक्शन था? क्या इसे हां कहने से पहले हिचक रही थी?

जब मुझे यह रोल ऑफर हुआ, तभी मुझे यह बहुत एक्साइटिंग लगा। इसकी राइटिंग डीप और ओथेनटिक थी। लेकिन साथ में मैं यह भी जानती थी कि यह एक ऐसा कैरेक्टर है, जिसे अगर मैंने ईमानदारी से नहीं निभाया, तो बहुत दिक्कत हो सकती है। मुझे याद है कि जब हम इसकी वर्कशॉप कर रहे थे और रीडिंग व एक्सेन्ट पर काम कर रहे थे, तब दो हफ्ते की रीडिंग में ही मुझे थोड़ा-थोड़ा एक्सेन्ट पकड़ में आने लग गया था। सभी को लग रहा था कि तुम गांव की औरत लग पाओगी या नहीं। यहां तक कि खुद मेरे मन में ये सवाल थे कि इस गेट-अप में कैसी लगूंगी। मेरे मन में था कि बिना किसी ग्लैमर के बगैर किसी मेकअप के आप उस प्रदेश के कैसे दिख सकते हैं। हमारा पूरा फोकस इसी बात पर ही था।

क्या यह अपका अब तक का बेहतरीन रोल है?

हां, मुझे ऐसा लगता है। महारानी मेरा अब तक का बेस्ट रोल है। महारानी का रोल निभाना बहुत खूबसूरत और साथ ही सबसे चुनौतीपूर्ण था।

किसी भी रोल के लिए आप खुद को कैसे तैयार करती हैं?

मैं स्क्रिप्ट पढ़ती हूं और उसे पूरी तरह से समझती हूं। अगर आप अच्छे लोगों के

साथ काम कर रही हैं और आपने एक अच्छी स्क्रिप्ट चुनी है, तो आपका आधा काम तो ऐसे ही हो जाता है। इस फिल्म में काम करते हुए मैंने ध्यान रखा कि ऐसी, कोई चीज़ ना लाऊं, जो हम पहले फिल्मों में देख चुके हैं। इस किरदार के लिए मैंने एक्सेन्ट के साथ अपने लुक पर भी मेहनत की। कॉम्प्लेक्शन को दबाना, साड़ी ठीक से पहनना, आई ब्रो ना बनाना, देसी व ऐसी महिला दिखना, जो पूरी तरह गांव की है और तबेले में काम करती है, उसकी बॉडी लैंग्वेज कैसी होगी। इस पर काम करना। मेरे लिए नेचुरल लगना बहुत जरूरी था।

कौन-सी चीजें हैं, जो आपको खुशी देती है?

मेरी फैमिली। मेरा भाई, मेरे दोस्त, मेरा घर, मेरा कुत्ता और मेरा काम।

एक शब्द में आप अपने व्यक्तित्व को कैसे परिभाषित करेंगी?

खुशमिज़ाज।

आपका फैशन मंत्र क्या है?

कम्फर्टेबल, जो आपकी बॉडी टाइप को सूट करे।

ब्यूटी सीक्रेट?

रात को मेकअप के साथ ना सोएं। अच्छे से मेकअप उतारकर और स्किन को क्लीन करके सोएं।

फेवरेट डिश?

इन दिनों मेरा फेवरेट है चीज़ पास्ता।

क्या बनाना पसंद करती हैं?

(हंसते हुए) मैं बनाती नहीं सिर्फ खाती हूं।

हर बार अलग-अलग किरदार निभाने के बाद क्या आपकी पर्सनैलिटी में भी किसी तरह का बदलाव आता है?

बिल्कुल। 2-3 महीने तक आपको एक किरदार को समझने में लग जाते हैं। आप उसकी साइकोलॉजी को समझते हैं, वो कहीं ना कहीं आपकी मानसिकता पर भी असर डालता है। आपके अंदर जो चीज़ें होती है, वो आप अभिनय करते समय हम उस किरदार में छोड़ देते हैं और कुछ उससे ले लेते हैं। जैसे- मैंने रानी भारती से सीखा कि जब वो अकेले मर्दों के सामने खड़ी होती है और इसका मज़ाक उड़ाया जाता है, तब यह उससे भागती नहीं बल्कि यह अपनी ईमानदारी और सादगी से अपने मन की बात लोगों के सामने पेश करती है। उससे लोगों का दिल जीत लेती है। हमको लगता है कि हमें कुछ हासिल करने के लिए खुद को अलग बनाना पड़ेगा, बदलना पड़ेगा, लेकिन यदि आप अपनी सादगी व सच्चाई से खुद से जुड़े रहें, तो वही काफी है। वो कहते हैं ना बी औथेनटिक, बस, यही सीखा।

पिछले साल से पूरी दुनिया कोरोना महामारी से लड़ रही है। आपका यह लॉकडाउन पीरियड कैसे बीता और कैसे खुद को नेगेटिविटी से दूर रखा?

बहुत मुश्किल दौर था, पिछला साल तो खराब था ही, ये साल बहुत ज़्यादा खराब बीता। अपने आस-पास के लोगों को इस बीमारी से गुज़रते हुए देखा। बहुत लोग तकलीफ से गुज़रे और बहुत लोगों की जान गई। इस समय पता चला कि हम कितना अनप्रीपेयर्ड हैं, मेडिकल फैसिलिटीज़ को लेकर। मैं भी बहुत डिस्टर्ब थी, इस सबसे। मुझे लगा कि मुझे कुछ करना चाहिए। मैंने दिल्ली में 100 बेड का कोविड ऑक्सीजन अस्पताल बनवाने का काम शुरू किया। हम सोशल मीडिया पर इस बारे में नेगेटिव चीजें लिखते हैं, जो एक तरह का फ्रस्ट्रेशन ही है। सिर्फ गुस्सा होकर या भड़ास निकालकर कुछ नहीं होगा। बेहतर होगा कि आप अपनी एनर्जी को सही डायरेक्शन में अच्छे कामों में लगाएं।

क्या एक सेलिब्रिटी होने के नाते समाज के लिए कुछ करना अपनी जिम्मेदारी समझती हैं?

हम भी समाज का ही हिस्सा है। हम नहीं करेंगे तो कौन करेगा! दर्शक हमें इतना प्यार भी तो करते हैं। लोग हमारा काम देखते हैं हमारी सराहना करते हैं। हिंदुस्तान के फैंस वर्ल्ड के बेस्ट फैंस हैं, जो एक्टर्स को पूरा सपोर्ट करते हैं, उन्हें प्यार करते हैं। इस वक़्त पूरी दुनिया एक पैनडेमिक से गुज़र रही है, हमें लोगों के सपोर्ट में आगे आना चाहिए। हम सभी की ये जिम्मेदारी बनती है कि हम समाज के लिए कुछ करें।

पिछले कुछ सालों ने क्या सिखाया?

पिछले दो साल ने मुझे पेशेन्स यानी धैर्य रखना सिखाया। मुझे सिखाया कि दुनिया में बाहर कुछ बदल रहा हो या नहीं, लेकिन आपको अपने अंदर कुछ चीज़ों को ज़रूर बदलना चाहिए। जब तक हम अपने नज़रिए को नहीं बदलेंगे, हम कुछ नहीं कर पाएंगे। आप अपने विचारों को बदलेंगे तो आपको आपके आस-पास की चीजें भी सही नज़र आएंगी।

दिल्ली से मुंबई आना और फिल्म इंडस्ट्री में अपना एक अलग मुकाम बनाना आपके लिए कितना मुश्किल था?

मुश्किल तब भी था, जब मैं आई थी और अभी भी है। संघर्ष तब भी था, अभी भी है। एक्टर के लिए हर दिन एक नया संघर्ष होता है। अब तो यह सोचते हैं कि कल सुबह उठकर काम पर जाना है और तब तक काम करना है, जब तक काम करने में मज़ा आ रहा है।

हुमा सेट पर कैसी होती है?

सेट पर मैं सिर्फ एक एक्ट्रेस होती हूं। मैं बहुत ओपन माइंड से जाती हूं काम पर। बतौर एक्टर आप कुछ सीखने जा रहे हो।

और घर पर?

घर आकर मैं सब कुछ भूल जाती हूं। अगर कोई पत्रकार हैं या बैंक में काम कर रहे हैं तो क्या वो काम को घर पर लाते हैं? नहीं ना। वैसे ही मेरे साथ है। मैं घर आकर सिर्फ घर की हो जाती हूं। परिवार के साथ समय बिताना, साथ खाना खाना, आदि।

जब शूटिंग नहीं कर रही होती हैं, तब समय कैसे गुज़ारती हैं?

किताबें पढ़ती हूं, फिल्में देखती हूं, सोती हूं, अकेले समय बिताती हूं। मुझे खुद का साथ बहुत पसंद है। ■

सहयोग- प्रवीन चंद्रा, मुंबई ब्यूरो

ज़िंदगी पर भारी डिप्रेशन और एंग्जाईटी

विश्व स्वास्थ्य संगठन से संबद्ध अधिकांश विश्व स्तरीय डॉक्टर, समाजशास्त्री, चिंतक, दार्शनिक और विचारकों को अंदेशा है कि अगली विश्वव्यापी समस्या जो तन और मन दोनों स्तरों पर इंसान की प्रगति का रोड़ा बनेगी, वह होगी डिप्रेशन और एंग्जाईटी।

सुशील सरित

आज से ज्यादा नहीं सिर्फ 30-40 साल पहले की ही बात करें, तो शायद ही किसी को याद आए, कि उसने टेंशन, फ्रस्ट्रेशन, ईगो, स्पेस, एंग्जाईटी या इन सबके भी बड़े भाई डिप्रेशन का नाम कभी सुना हो। आज यह सारे शब्द और इनमें भी खास तौर से एंग्जाईटी और डिप्रेशन शब्द और इनकी गिरफ्त, इतनी आम बात हो चुकी है कि कम से कम नगरों में तो हर सामान्य व्यक्ति इनसे परिचित है ही। ध्यान देने की बात यह है, कि जो देश सुविधाओं, संपन्नता और आधुनिकता की दौड़ में जितना आगे है, उसके लोग उतना ही इन दोनों मानसिक व्याधियों की गिरफ्त में हैं।

क्या है एंग्जाईटी

आइए पहले एंग्जाईटी की ही बात करते हैं। अंग्रेजी में 3 लगभग समानार्थी शब्द हैं- फियर, एंग्जाईटी और फोबिया। फियर का अर्थ है- सामान्य डर, जो लगभग सभी को कभी-ना-कभी स्वाभाविक रूप से महसूस होता है। फोबिया अत्यंत असामान्य भय है, जिसके पीछे कोई कारण नजर नहीं आता, जैसे- किसी को पानी से डर लगता है, तो किसी को ऊंचाई से, लेकिन एंग्जाइटी डर का वह स्थाई भाव है, जो व्यक्ति के पूरे दैनिक जीवन को प्रभावित करता है। उदाहरण के लिए करियर या जीवन में नाकामयाबी का डर।

क्या कारण है डिप्रेशन यानी अवसाद का

विषाद का यही डर, जब पूरे व्यक्तित्व का हिस्सा बन जाता है, तो परिणाम स्वरूप हर कार्य में असफलता, फिर भविष्य की चिंता, फिर हीन भावना, यह सब मिलकर, डिप्रेशन जिसे हम अवसाद कहते हैं, को जन्म देते हैं। वैसे तो यह डिप्रेशन थोड़ा बहुत सभी को सताता है, लेकिन जब यह व्यक्तित्व का और जीवन का स्थाई साथी बनने लगता है, तो स्थितियां चिंताजनक होने लगती हैं।

क्या होते हैं डिप्रेशन के लक्षण

व्यर्थ की या बिना किसी ठोस कारण के चिंता, असफलता का भय, निराशा, दुःख, मन का भटकाव, उदासीनता जैसे मानसिक लक्षणों के अतिरिक्त थकान, अत्यधिक पसीना आना, मुंह का सूखना और कंपकंपी जैसे शारीरिक लक्षण, डिप्रेशन से प्रभावित व्यक्ति में आम तौर पर नजर आते हैं। व्यर्थ क्रोध या जरा-जरा सी बात पर क्रोध, चिड़चिड़ापन, हमेशा नकारात्मक विचार, संदेह आदि डिप्रेशन के स्थाई साइड इफेक्ट्स हैं।

क्या हैं डिप्रेशन के कारण

सवाल उठता है कि आखिर इस डिप्रेशन के पीछे क्या कारण हो सकते हैं?

विशेषज्ञों के अनुसार थायराइड हार्मोन का लो लेवल, कैंसर या कोई अन्य लंबी बीमारी, परिवार के किसी प्रिय सदस्य की असमय मृत्यु, आर्थिक असंतुलन, प्रेम में असफलता, परीक्षा में फेल हो जाना, एचआईवी एड्स, पार्किंसन आदि डिप्रेशन का कारण बन सकते हैं।

हर समय टीवी न्यूज़ देखना और अखबारों की नकारात्मक सूचनाओं पर ध्यान देना भी एक ऐसा मानसिक वातावरण पैदा कर देता है, जो अपरोक्ष भय स्थापित करता है और यह जब ज्यादा बढ़ जाता है, तब भी डिप्रेशन की समस्या सामने आती है।

कैसे पाएं काबू इस डिप्रेशन पर

अब सवाल तो एक ही है- आखिर इस पर काबू कैसे पाया जाए?

आम तौर पर सामान्य स्तर का डिप्रेशन और एंग्जाईटी का इलाज, स्वयं समय ही कर देता है। स्थितियों-परिस्थितियों का बदलाव स्वयं दवा बन जाता है। नया जॉब मिल जाना, विवाह, संतान का होना आदि जीवन में आए परिवर्तन, इसे आसानी से दूर कर देते हैं, किंतु यदि डिप्रेशन

का प्रभाव सीमा से अधिक है, तो उसकी चिकित्सा करना जरूरी हो जाता है, क्योंकि डिप्रेशन जब सीमा से अधिक बढ़ जाता है, तो रोगी के अंदर अक्सर आत्महत्या की प्रवृत्ति या दूसरों के प्रति आक्रामक भावना बढ़ जाती है।

क्या कहती है एलोपैथी

एलोपैथिक चिकित्सा की दृष्टि से डिप्रेशन और एंग्जाईटी दोनों के विकास में सहायक एक विशेष प्रकार का प्रोटीन बी डीएन पी (Brain derived neurotrophic factor) का नियंत्रण अपने दैनिक जीवन में खान-पान में बदलाव लाकर आसानी से किया जा सकता है और इसमें प्रथम कार्य है चीनी का कम-से-कम उपयोग, दूध और दूध से बने पदार्थों से दूरी एवं अनाज के स्थान पर अधिक से अधिक मौसमी फल, हरी सब्जियां और सीमित मात्रा में नट्स अर्थात मेवे का उपयोग।

डॉक्टर कुछ दवाओं की भी सलाह देते हैं- जिनमें सबसे मशहूर प्रोजेक है। किंतु सारी की सारी एंटी डिप्रेशन दवाओं का शरीर के अन्य अंगों पर भी प्रभाव पड़ता है, साथ ही बाद में भी इसके प्रभाव देखे गये हैं। जब भी एलोपैथिक डॉक्टर्स एंटी डिप्रेशन दवाई देते हैं, तो वह पहले यह जरूर निश्चित कर लेते हैं, कि रोगी को कोई अन्य गंभीर बीमारी, मसलन डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, हृदय रोग आदि तो नहीं है।

आयुर्वेद में है डिप्रेशन का इलाज

आयुर्वेद के अनुसार शिरोधारा (सिर से तरल या तेल डालने की विधि, जो केरल में बेहद लोकप्रिय है और वहां के प्राकृतिक चिकित्सालयों में प्रमुख रूप से इसका प्रयोग होता है) वमन अर्थात औषधियों द्वारा उल्टी करवाना के अतिरिक्त अश्वगंधा, यष्टिमधु (मुलेठी) ब्राह्मी, शतावरी के साथ सारस्वतारिष्ट एवं चंदनासव से इस समस्या पर नियंत्रण किया जा सकता है। अश्वगंधा शक्तिवर्धक है, ऊर्जा प्रदान करने वाली है, कोशिकाओं को नुकसान से बचाने वाली है और ओजस को बढ़ाती है, तो ब्राह्मी रक्त शोधक है, स्मृति दोष दूर करती है। शतावरी पोषण देती है तथा मन में सकारात्मक भाव को लाती है। मुलेठी हृदय के लिए उत्तम टॉनिक है, मांसपेशियों में ऐंठन में उपयोगी है तथा रक्त संचार में सुधार करती है। चंदन तो मन मस्तिष्क को शांति प्रदान करने में अग्रणी है ही, साथ ही ये सांस और तंत्रिका तंत्र को भी लाभ पहुंचाता है। अन्य औषधियां भी इसी प्रकार हमारे सारे तंत्रिका संस्थान, हृदय, मस्तिष्क, लीवर की क्रियाओं को व्यवस्थित करने में उपयोगी भूमिका निभाती हैं। इन औषधियों का उपयोग आयुर्वेदिक चिकित्सक की देखरेख में एवं उसके निर्देशानुसार ही करना चाहिए वरना अर्थ का अनर्थ होते देर नहीं लगती।

क्या कहते हैं मनोचिकित्सक

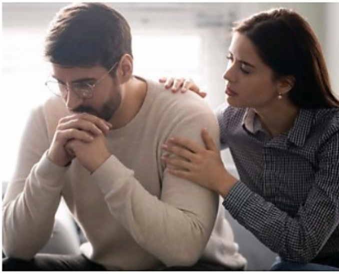
मनोचिकित्सकों का यह मानना है कि अवसाद ग्रस्त व्यक्ति से, प्रेम एवं मित्रता का व्यवहार, स्थान परिवर्तन, लगातार काउंसलिंग, उसे उसकी रूचि के अनुरूप किसी हॉबी जैसे- फोटोग्राफी, चित्रकला, संगीत आदि की ओर मोड़ना और नियमित रूप से स्पोर्ट्स एक्टिविटी से जुड़ाव, व्यक्ति को अवसाद एवं एंग्जाईटी दोनों से उबार सकते हैं।

आहार भी है असरदार

- अनार, नारियल, अंगूर काले चने, मौसमी फल, कद्दू, लौकी, आदि ताजा सब्जियों को अपने नित्य आहार का हिस्सा बनाएं।
- रात्रि में हल्के से हल्का भोजन कम-से-कम सोने से 3 घंटा पूर्व लें।
- प्राणायाम को सुबह-शाम की दिनचर्या की अनिवार्यता बनाएं।
- सुबह ध्यान भी करे।
- सामाजिक कार्यों में सक्रिय भागीदारी निभाएं।
- मांसाहार पूरी तरह वर्जित है (अंडे भी नहीं) और मादक पदार्थ भी।
- सादा पानी में, पुदीना की पत्ती, चंदन या कोई भी मनपसंद इत्र की कुछ बूंदे मिलाकर अच्छी तरह स्नान करें, स्नान करते समय जैसा भी हो वैसा कुछ भी गायें-गुनगुनाएं, पर्याप्त नींद लें।
- बासी, गरिष्ठ तथा मसालेदार भोजन से यथासंभव दूर रहें।

योग शास्त्र में भी है संपूर्ण उपचार

योग विज्ञान के अनुसार, योग तो मूल रूप से मस्तिष्क एवं भावना का ही विज्ञान है। त्रिकोणासन, पार्श्वकोणासन, उर्ध्व धनुरासन, वृक्षासन, सर्वांगासन, सेतुबंध आसन आदि इसके लिए उपयोगी आसन हैं, किंतु उन्हें किसी प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक के निर्देशन में ही करना चाहिए। इसके अतिरिक्त नाड़ी शोधन, शीतली, (केवल ग्रीष्म में) एवं ओमनाद इन दोनों समस्याओं के लिए बेहतरीन उपाय हैं।



- पैक्ड फूड बिल्कुल भी ना लें (पैकिंग करते समय प्रीजर्वेशन के लिए मिलाए गए केमिकल्स सेहत को हमेशा ही नुकसान पहुंचाते हैं)।
- प्रोसेस्ड चीजों से भी बचें।

कुछ विशेष सुझाव

- इस आलेख में हमने विभिन्न चिकित्सा पद्धतियों में प्रयुक्त औषधियों का उल्लेख किया है किंतु पुन: कहना चाहेंगे कि उन्हें उस पद्धति के विशेषज्ञों की सलाह के बिना प्रयोग ना करें।
- मोटापा, हाई ब्लड प्रेशर एवं गर्भवती महिलाओं को वमन से हानि हो सकती है। कैंसर रोगी को अश्वगंधा और शतावरी की मात्रा कितनी दी जाए यह चिकित्सक ही बेहतर जानता है।
- ब्राह्मी की अधिक मात्रा खुजली पैदा कर सकती है। बच बवासीर रोगी को हानि पहुंचाती है और मुलेठी सोडियम का स्तर बढ़ाती है।

परिवार का साथ है जरूरी

चिकित्सा की कोई भी विधि अपनाई जाए, किंतु रोगी स्वयं तो इन पद्धतियों के प्रयोग के निर्देशों का पालन करेगा नहीं, उल्टे यदि उसे यह कह भी दिया जाए कि तुम डिप्रेशन का शिकार हो, तो वह मानेगा ही नहीं। कई केसों में तो मनोचिकित्सक के पास जाने की बात से ही रोगी भड़क जाते हैं। अत: रोगी के परिवार के सदस्यों एवं मित्रों को ही इसमें बेहद सावधानी एवं धैर्य पूर्वक कदम उठाना चाहिए।

एक बात और जो अंत में कहना चाहता हूं- 'प्रिकाशन इज बेटर दैन क्योर।'

अधिकांश मानसिक और शारीरिक व्याधियों से बचाव संभव है, लेकिन उसके लिए हमें अपनी सोच को बदलना होगा। जीवन के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण, हर घटना के प्रति सहज भाव, जीवन में जीत के साथ-साथ हार भी मिलती है, इस सत्य को स्वीकारना और मन को इसके लिए तैयार करना, अनुशासन, व्यायाम और प्रकृति से निकटता ही वे सामान्य लेकिन महत्वपूर्ण सूत्र हैं, जो हमारे मन और तन को सदैव ही स्वस्थ रख सकते हैं। फिर एंग्जाईटी और डिप्रेशन आपका कुछ नहीं बिगाड़ सकती। ■

खर्राटा नहीं है अच्छा जानें इसकी एबीसीडी

इन दिनों महिलाओं में भी खर्राटा लेने की संख्या में भारी इजाफा हुआ है। अमूमन सभी महिलाएं खर्राटे की अनदेखी कर जाती हैं, जबकि इसके बारे में उन्हें सच नहीं पता होता। आज इस आर्टिकल में हम खर्राटा के बारे में सब कुछ जानेंगे ताकि आप खुद को इससे बचा सकें।

स्पर्धा रानी

13 वर्षीय सुरभि अपनी मम्मी के साथ सोने के नाम से ही डर जाती है। ऐसा नहीं है कि उसकी मम्मी उसकी पिटाई करती है या उसे डांट लगाती है। दरअसल सुरभि को अपनी मम्मी के साथ एक ही बिस्तर पर नींद ही नहीं आती। सुरभि ने कई बार अपनी मम्मी को बताया भी लेकिन उसकी मम्मी मानने को तैयार ही नहीं है कि उन्हें भी खर्राटे आते हैं। सुरभि की मम्मी के खर्राटे लेने वाली बात पर उनके पति मजाक उड़ाते हैं। ऐसा सिर्फ सुरभि की मम्मी के साथ ही नहीं होता। सोते समय कई लोग अकसर खर्राटे लेते हैं और उनका मजाक बनाया जाता है। जबकि सचाई तो यह है कि खर्राटा न तो मजाक की बात है और न ही नजरअंदाज करने वाली बात। यह एक गंभीर बीमारी है, जिसका तुरंत इलाज न कराया गया तो सीधा दिल पर असर कर सकता है।

आजकल महिलाओं में भी खर्राटा लेने की संख्या में काफी बढ़ोतरी हुई है। इसका जो भी कारण हो, सचाई तो यह है कि खर्राटे लेने का अर्थ है फेफड़े में हाइपरटेंशन होना। यानी आप ठीक से सांस नहीं ले पा रही हैं। सांस का सही अनुपात न होने की वजह से खून में ऑक्सीजन का हिसाब बिगड़ जाता है। इसका सीधा असर दिल पर होता है। यही वजह है कि कई बार कार्डियैक अटैक सोते समय ही आता है।

खर्राटा लेने की वजह

हमारा गला अंदर से एक खास तरह की मांसपेशी से घिरा होता है, जो बोलने, सांस लेने और भोजन के समय हवा को नियंत्रित करता है। सोते समय यह मांसपेशी निष्क्रिय हो जाती है। इससे गर्दन तनिक संकीर्ण हो जाता है। अधिकांश लोगों को इस संकीर्णता से कोई समस्या नहीं होती। लेकिन कुछ में यही संकीर्णता खर्राटे की वजह बन जाती है। कई

महिलाओं में यह सांस को थोड़ा अवरुद्ध करता है तो कुछ में ज्यादा।

गंभीर समस्या है खर्राटा

नींद में खर्राटा लेने की समस्या को 'ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्नीया' (ओएसओ) कहते हैं। इसमें सांस में ऑक्सीजन की कमी और कार्बनडाइक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है। दिल को इसका सही अनुपात नहीं मिल पाता। जिनके दिल में अवरोध है, उनके लिए ओएसओ की गंभीर समस्या का संबंध हार्ट अटैक से है। ओएसओ की गंभीर समस्या को 'ऑब्सट्रक्टिव एप्नीया' कहते हैं। इसकी मामूली समस्या को 'हाइपोप्नीया' कहते हैं। हालांकि इसमें मरीज जब जाग जाता है तो हवा को नियंत्रित करने वाली ऊपरी मांसपेशी खुल जाती है। एक बार हवा के आने-जाने के लिए रास्ता खुलने पर मरीज को गहरी सांस लेनी चाहिए, जिससे खून में आक्सीजन की सही मात्रा को दुबारा हासिल किया जा सके।

क्या होता है ओएसओ यानी ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्नीया

अधिकतर लोगों को इस बारे में पता नहीं होता। ये लोग दिन भर आलस महसूस करते हैं। इन्हें ताजगी का अहसास नहीं होता। ओएसओ के लक्षण जानें-

- सोते समय बेचैनी महसूस करना
- सांस के अवरुद्ध होने से नींद टूटना
- सुबह उठने के बाद सिरदर्द, गला सूखना
- बार-बार पेशाब जाना
- उठने के बाद भी अच्छा न महसूस करना
- कुछ भी ठीक से याद न रहना
- कमजोरी

किन्हें हो सकती है खर्राटा की समस्या

वैसे तो खर्राटा किसी भी उम्र वाले को हो सकता है। लेकिन 40 की उम्र से अधिक लोगों को स्लीप एप्नीया होने की आशंका अधिक रहती है। मोटापा जितना अधिक होगा, स्लीप एप्नीया की बीमारी की आशंका उतनी अधिक रहेगी। ज्यादा दवा लेने या नशा करने वालों में खर्राटे की समस्या काफी गंभीर हो सकती है।

> नींद में खर्राटा लेने की समस्या को 'ऑब्सट्रक्टिव स्लीप एप्नीया' (ओएसओ) कहते हैं। इसमें सांस में ऑक्सीजन की कमी और कार्बनडाइक्साइड की मात्रा बढ़ जाती है। दिल को इसका सही अनुपात नहीं मिल पाता।

खर्राटा से होने वाले दुष्प्रभाव

नींद पूरी नहीं होती। पूरे दिन नींद आती रहती है। किसी भी चीज पर ध्यान केंद्रित नहीं हो पाता है। यानी एकाग्रता में कमी आ जाती है। दैनिक कामों में गलतियां होने लगती हैं। गाड़ी चलाने वालों की दुर्घटना के चांसेज बढ़ जाते हैं। कार्डियोवस्कुलर समस्या से जुड़ी कई दूसरी बीमारियों की आशंका बढ़ जाती है। यानी उच्च रक्तचाप, हार्ट अटैक या स्ट्रोक होने की आशंका रहती है।

कैसे करें पता

महिलाओं के गले का साइज यदि 16 इंच से ज्यादा और पुरुषों का 17 इंच से ज्यादा हो तो इन लोगों को स्लीप एप्नीया की समस्या हो सकती है। जिनके तालु का आकार इतना बड़ा हो कि मुंह खोलने पर गर्दन के अंदर देखने में मुश्किल हो। उच्च रक्तचाप वालों को यह बीमारी हो सकती है। विशेषकर उन्हें जो रक्तचाप नियंत्रित करने के लिए दवा लेते हों।

खर्राटा का इलाज

खर्राटे के इलाज के लिए कई ओवर द काउंटर दवाइयां उपलब्ध हैं लेकिन उनमें से कम ही असरकारक हैं। हालांकि, आप स्वयं ही कुछ चीजों का ध्यान रख कर अपनी खर्राट लेने की आदत को कम कर सकती हैं। जिन लोगों को कभी-कभी या कम खर्राटा होता है, उनके लिए कुछ जरूरी टिप्स-

- अपना वजन कम करें और अपने खान-पान की आदतों में बदलाव करें।
- सोने से चार घंटे पहले अल्कोहल और हेवी मील खाने से परहेज करें।
- बेड पर जाने और नींद आने का समय तय कर लें। रोजाना उसी समय पर अपने बिस्तर पर जाएं और नींद ना आने पर भी सोने की कोशिश करें।
- अपनी पीठ के बल सोने की बजाय करवट लेकर सोने से भी खर्राटे की समस्या में राहत मिलती है।
- यदि आपको या आपके परिवार में किसी को भी खर्राटे की समस्या है तो इसे मजाक में न लें और नही अनदेखी करें। देर न करें और उचित इलाज के लिए चिकित्सक के पास जरूर ले जाएं। ■

जन्म नियंत्रण और आपकी उम्र

समय के साथ जब आपकी उम्र बढ़ती है तो जन्म नियंत्रण संबंधी जरूरतें तथा नजरिया में बदलाव आता है। जीवन शैली तथा चिकित्सा संबंधी रिकॉर्ड में भी समय से बदलाव हो जाता है, जिससे पसंद भी प्रभावित होती है। नीचे कई ऑप्शंस दिए गए हैं जो जीवन के हर चरण में आपको जन्म नियंत्रण सहायता कर सकते हैं।

किसी भी उम्र में बर्थ कंट्रोल को कैसे चुनें

गर्भधारण को रोकने के लिए पुरुष एवं महिलाएं कई उपाय अपनाते हैं, जिसमें कंडोम से लेकर गर्भनिरोधक गोलियों का इस्तेमाल किया जाता है, इसलिए इनके बारे में सही जानकारी होना भी जरूरी है।

मोनिका अग्रवाल

कंडोम किसी भी उम्र में

कंडोम एकमात्र साधन है जन्म पर नियंत्रण करने में। साथ ही यह अन्य यौन संचारित संक्रमण से भी बचाव करता है। यौन संचारित संक्रमण व्यक्ति को किसी भी उम्र में प्रभावित कर सकता है। यह मुमकिन है कि व्यक्ति को यौन संचारित संक्रमण हो जाए तथा यह महीना और साल वर्ष तक चलता रहता है परंतु व्यक्ति को इसकी भनक तक नहीं लगती है। यदि आपके साथी को यौन संचारित संक्रमण है परंतु अगर यौन क्रिया के दौरान वह कंडोम का इस्तेमाल करता है तो आप इस समस्या से बचे रहेंगे।

कंडोम एक अलग प्रकार की सुरक्षा यौन संचारित संक्रमण के विरोध में प्रदान करता है तथा 85 प्रतिशत गर्भधारण न होने में मदद करता है। आप अन्य प्रकारों को कंडोम के साथ मिलाकर बेहतर जन्म नियंत्रण सुरक्षा के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं।

किशोरों के लिए जन्म नियंत्रण

अमेरिका की अमेरिकन अकेडमी ऑफ पेडियाट्रिक्स (AAP) ने यह शोध किया है कि स्कूल जाने वाले विद्यार्थी यौन संबंध रखते हैं। गर्भधारण में रूकावट के लिए AAP कई क्रियाएं बताते हैं-

- कॉपर आईयूडी
- हार्मोनल आईयूडी
- बर्थ कंट्रोल इंप्लांट

अगर डॉक्टर आपके गर्भाशय में आईयूडी या बर्थ कंट्रोल इन प्लांट डालता है तो यह आपको 24 घंटे अनियमित सुरक्षा देता है। इससे गर्भधारण से बचाव में 99% सहायता मिलती है। यह है 3 साल 5 साल या 12 साल तक आपको सुरक्षा दे सकती है परंतु यह गर्भाशय में डाली गई डिवाइस पर निर्भर करता है।

20-30 की उम्र में जन्म नियंत्रण

किशोर इकलौते ही आयूडी तथा बर्थ कंट्रोल प्लांट जैसी सुविधा का लाभ नहीं ले सकते बल्कि यह सुविधा 20 तथा 30 की उम्र की महिलाओं को भी लाभ दे सकते हैं। आयूडी और बर्थ कंट्रोल इंप्लांट लंबे समय तक सुरक्षा तो देते ही हैं तथा यह गर्भाशय से आसानी से निकाले भी जा सकते हैं जब आवश्यकता हो तो। अगर महिला गर्भधारण करना चाहती है तो वह डॉक्टर के पास जाकर उसकी सलाह अनुसार अपने गर्भाशय से आयूडी या बर्थ कंट्रोल इंप्लांट को गर्भाशय से निकलवा सकती है और इससे महिला की जनन क्षमता पर भी कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। अन्य प्रकार की गोलियां उतनी असरकारक नहीं होती है गर्भधारण को रोकने के लिए जितना की आयूडी या बर्थ कंट्रोल इंप्लांट होता है। ऐसी सुविधाओं का इस्तेमाल करके आप किसी भी उम्र में जन्म नियंत्रण कर सकते हैं तथा आपके जनन क्षमता पर कोई प्रभाव नहीं पड़ेगा। ■

अदरक के 16 अनोखे फायदे

अदरक की चाय तो हम सभी पीना पसंद करते हैं, खासकर सर्दियों में अदरक वाली चाय मिल जाये तो क्या कहने! स्वाद ही नहीं सेहत के लिए भी कई मायने में लाभकारी है अदरक।

सुचिता माहेश्वरी

अदरक का भारतीय व्यंजनों में बहुत प्रयोग किया जाता है। अदरक में कैल्शियम, आयरन, कॉपर, मैग्नीशियम जिंक आदि मिनरल भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। क्या आप जानते हैं कि अदरक चाय के स्वाद बढ़ाने के अलावा किस-किस काम में आता है और अदरक से कितनी सारी परेशानियां दूर की जा सकती हैं, तो आइए जानते हैं अदरक के कुछ लाभकारी गुणों के बारे में-

- अगर जोड़ों के दर्द से परेशान हैं तो सूखी अदरक के पाउडर का सेवन करने से जोड़ों में पैदा होने वाली सूजन और दर्द से छुटकारा मिलता है।
- अदरक के 10 से 20 मिलीलीटर रस में गुड़ मिलाकर सुबह-सुबह पी लें। इससे सभी प्रकार की सूजन जल्दी ही कम हो जाती है।
- चेहरे पर अदरक का पेस्ट लगाकर कुछ देर छोड़ दें, फिर पानी से धो लें। कुछ ही दिनों में चेहरा चमकने लगेगा।
- अदरक मॉनसून में होने वाली बीमारियों, जैसे- नाक से पानी बहना, सिरदर्द और सर्दी को तुरंत दूर कर देती है। एक कप अदरक, शहद और तुलसी के पत्तों वाली चाय बनाकर पीने से जुकाम में राहत मिलती है।

- अदरक में कैल्शियम, आयरन, कॉपर, मैग्नीशियम जिंक आदि मिनरल भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं।
- अगर अदरक का नियमित रूप से सेवन हो तो पाचन संबंधी समस्याएं, जैसे- गैस, बदहजमी, अपच दूर हो जाती है।
- अदरक का रस कोलेस्ट्रॉल लेवल को कंट्रोल रखता है, जिससे दिल की बीमारी की संभावना घट जाती है।
- दस्त होने पर एक चम्मच अदरक का पाउडर ठंडे पानी से लें, आपको बहुत आराम मिलेगा।
- बच्चों को खांसी होने पर सादा दूध देने की बजाए अदरक को दूध में अच्छे से उबाल कर एक चुटकी काली मिर्च डालकर दें।
- जुकाम-खांसी में अदरक के रस में थोड़ा-सा शहद, एक चुटकी कालीमिर्च मिलाकर दें, बहुत जल्दी ठीक हो जायेंगे।
- अदरक को कद्दूकस करके सुखा लें, फिर उसमें नींबू और काला नमक मिला कर रख दें और पेट खराब होने, अपच होने पर लें, आप बेहतर महसूस करेंगे।
- सर्दियों में हर दाल और सब्जी में अदरक कद्दूकस करके डालें, स्वाद तो बढ़ेगा ही आपका ब्लड प्रेशर भी ठीक रहेगा।
- मोच आ जाए तो अदरक का लेप लगाकर रख लें। जब लेप सूख जाए, तो इसे साफ करके गुनगुने सरसों के तेल से मालिश करनी चाहिए। दिन में दो बार दो दिनों तक किया जाए, तो मोच का असर खत्म हो जाता है।

- जिन लोगों का वजन कम है और जिन्हें मोटा होने की चाहत है, उन्हें भोजन से 15 मिनट पहले अदरक का एक टुकड़ा ज़रूर चबाना चाहिए। आदिवासियों के अनुसार अदरक खाने से भूख बढ़ती है।
- दांतों में दर्द के दौरान अदरक के छोटे टुकड़े दांतो के बीच दबाकर रख लें। दांतो में होने वाला दर्द खत्म हो जाता है। सूखे अदरक या सोंठ के चूर्ण में थोड़ा सा लौंग का तेल मिलाकर दांतों पर लगाया जाए, तो भी दर्द छू-मंतर हो जाता है।
- ताजी अदरक को घिसकर इसका रस निकाल लें। फिर 2 चम्मच दिन में 3 बार लिया जाए, तो सर्दी और खांसी में आराम मिलता है। इससे इम्यूनिटी भी बढ़ती है। अगर इसी रस को माथे पर लगाएं, तो सिर दर्द में भी आराम मिलता है। ■

फुल बॉडी और कम्पाउंड एक्सरसाइज़ एक बढ़िया विकल्प हैं, जो कि आप बिना जिम इक्विपमेंट के कर सकती हैं।

जिम और मशीन के बगैर इन 7 एक्सरसाइज़ से घटाएं वजन

सोनल शर्मा

जब वजन घटाने की बात आती है, तो शुरुआत करना भी मुश्किल लगता है अगर आपके पास जिम, होम वर्कआउट इक्विपमेंट, यहां तक कि डम्बल का एक सेट नहीं हो तो इसमें कोई शक नहीं कि एक्सरसाइज़ के अलावा नींद और पोषण जैसे पहलू इस लक्ष्य को हासिल करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। कोई फर्क नहीं पड़ता कि आप कितनी मेहनत करते हैं, परिणाम देखने के लिए न्यूट्रिशियस फूड जैसे सब्जियों और प्रोटीन युक्त चीज़ें खाना महत्वपूर्ण है। किसी भी तरह की एक्सरसाइज इस समीकरण का ही हिस्सा है।

यदि आप बिना जिम जाए और बिना इक्विपमेंट के अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो फुल बॉडी और कम्पाउंड एक्सरसाइज़ एक बढ़िया विकल्प है। वे एक साथ कई मसल ग्रुप का इस्तेमाल करते हैं। अधिक मसल्स के जुड़ाव से अधिक कैलोरी बर्न होती है।

1. बेसिक पुश-अप्स

- पुश-अप्स आपकी छाती, कंधों, ट्राइसेप्स और कोर का काम करते हैं।
- प्लेंक पोजिशन में शुरू करें। सांस अंदर लें और जैसे ही आप सांस छोड़ें, अपनी कोहनियों को बाहर की तरफ मोड़ें और अपनी छाती को जमीन की तरफ नीचे करें। जैसे ही आपके कंधे आपकी कोहनी के अनुरूप हों, रुकें। बांहों को सीधा करने के लिए सांस लें। इसे मोडिफाई करने के लिए फ्लोर पर अपने घुटनों को रखते हुए एक्सरसाइज़ करें।

2. स्क्वैट जम्प

- यह मूव प्लायोमेट्रिक जम्प के साथ बॉडीवेट स्क्वैट को जोड़ती है। यह आपके पूरे निचले शरीर के लिए कोर, स्टेबिलिटी, को-ऑर्डिनेशन, बैलेंस और कार्डियो का काम करता है।

- अपनी भुजाओं को अपने साइड में रखते हुए स्क्वैट में शुरुआत करें। आपके घुटने आपके टखनों के ऊपर होने चाहिए, आपकी पीठ सीधी और आपको कोर एंगेज्ड होना चाहिए।
- अपनी भुजाओं को छत की ओर घुमाएं और सीधे ऊपर कूदें। स्क्वैट पोजिशन में लौटते हुए धीरे से उतरें।

3. बेसिक स्क्वैट

- स्क्वैट आपकी लोअर बॉडी को एंगेज रखने का एक शानदार तरीका है और वे आपके लोअर बॉडी और कोर को मजबूत करने में भी मदद करते हैं। इस तरह से कई मसल ग्रुप्स में काम करने, कम समय में आपके कैलोरी बर्न को बढ़ाने का एक शानदार तरीका है।
- अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई जितना अलग रखें, पैर समानांतर हो। बैलेंस के लिए अपनी कोहनियों को अपनी तरफ रखें और बाजुओं को मोड़ें।
- अपने घुटनों को मोड़ें, अपने हिप्स को नीचे करते हुए स्क्वैट पोजिशन में आएं।
- अपनी एड़ी पर वजन वापस रखते हुए, यदि आप कर सकते हैं, तो अपने जांघों को फ्लोर के समानांतर लाएं।
- एक्सरसाइज का अधिकतम लाभ उठाने के लिए अपनी एड़ी के माध्यम से वापस ऊपर उठने के लिए पुश करें, पैरों को पूरी तरह से सीधा करें।

4. हाई नीज

- आप घर पर ही हाई नीज एक्सरसाइज की मदद से अपने पेट की चर्बी को कम कर सकते हैं। इस एक्सरसाइज से मेटाबोलिज्म भी बढ़ता है, जिससे तेजी से वजन घटाने में मदद मिलती है।

- सीधे खड़े हो जाएं और अपने पैरों को हिप की चौड़ाई जितना अलग रखें।
- अपने हाथों की हथेलियों को नीचे फ्लोर की ओर रखें। अपने दाहिने हाथ से मिलाने के लिए जल्दी से अपने दाहिने घुटने को ऊपर उठाएं। उसी पैर को वापस जमीन पर ले आएं।
- अपने बाएं हाथ से मिलाने के लिए बाएं घुटने को ऊपर लाते हुए, बाएं पैर के लिए इसे दोहराएं। यह एक रेप्स पूरा करता है।

5. बर्पी

- यदि आप अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो बर्पी जरूरी है। तेज गति से चलने से आपकी हृदय गति तेज हो जाएगी और आपको अपने सैशन के दौरान अधिक कैलोरी बर्न करने में मदद मिलेगी।
- अपने पैरों को कंधे की चौड़ाई के बराबर खोलें और हाथों को नॉर्मल पोजिशन में रखें। हिप्स को पीछे धकेलते हुए घुटनों को मोड़ें और अपने शरीर को स्क्वॉट पोजिशन में लाएं। अपने हाथों को सीधे फर्श पर रखें और पैरों को पीछे की ओर ले जाकर पुशअप की नॉर्मल पोजिशन में आएं। हाथ जमीन पर स्थिर ही रहेंगे। उसके बाद पैरों को फिर से अपने हाथ के करीब लाएं। फिर हाथों को आसमान की ओर करते हुए एक जंप करें।

6. लंज एक्सरसाइज़

- लंज एक्सरसाइज़ शरीर के सम्पूर्ण वर्कआउट के लिए अच्छा माना जाता है। इस एक्सरसाइज को करने से पैरों की मांसपेशियां मजबूत होती हैं। यह आपके शरीर की लोअर बॉडी में काम करती है। इस वर्कआउट के लिए आपको एक जोड़ी डम्बल या फिर बार्बेल के साथ कुछ वेटेड प्लेट्स की ही जरूरत होती है। यदि आप घर पर हैं, लंज करना चाहते हैं और यदि डम्बल या बार्बेल उपलब्ध नहीं है, तो हाथ में कोई भी भारी सामान लेकर भी इस एक्सरसाइज़ को कर सकते हैं।
- नॉर्मल पोजिशन में खड़े हों और अपने दाएं पैर को आगे बढ़ाएं। अब बाएं पैर को अपनी जगह पर ही रखे रहने दें। दायां पैर कम से कम 2 फीट आगे होना चाहिए।
- अब बैलेंस बनाते हुए अपनी अपर बॉडी को सीधा बनाए रखें।
- जब नीचे बैठें तो पीछे के पैर की सिर्फ अंगुलियां जमीन पर टच रहें, न कि पूरा पैर।
- घुटने को मोड़ते हुए और शरीर को तब तक नीचे लाएं जब तक कि पीछे वाले पैर का घुटना फ्लोर से 2 इंच ऊपर तक न आए। आगे वाले पैर की जांघ फ्लोर के समानांतर होनी चाहिए और पीछे का घुटना नीचे की ओर होना चाहिए।
- एक सेकंड होल्ड करने के बाद सामने के पैर की एड़ी पर वजन रखते हुए, वापस खुद को ऊपर की ओर पुश करें। इससे आप प्रारंभिक स्थिति में आ जाएंगे। ये 1 रेप्स कहलाएगा।

7. रनर्स क्रंच

- पेट को कम करने और हाथ व पैरों की टोनिंग को आसान बनाने के लिए यह एक्सरसाइज कर सकते हैं। पहले नॉर्मल क्रंच से शुरू कीजिए और उसके बाद इस क्रंच एक्सरसाइज का करें।
- पीठ के बल लेट जाइए और अपने हाथों को अपने सिर के पीछे रख लीजिए।
- अब बिना किसी सहारे के बैठने की कोशिश कीजिए जहां आपका बाएं पैर का घुटना चेस्ट की तरफ आएगा और आप अपने दाईं कोहनी से उसे छूने की कोशिश करेंगें। इस समय आपका दायां पैर सीधा रहेगा।
- अब अपने दूसरे पैर के साथ भी ऐसा ही करें। फिर शुरुआती पोजिशन में जाएं और इसे दोबारा करें। ■

कोरोना से जंग में यह चार पद्धतियां भी हैं हथियार

कोविड-19 आपदा के बीच खुद को सुरक्षित रखने के लिए और इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए कुछ आयुर्वेदिक, होम्योपैथिक, यूनानी और नेचुरोपैथी तरीकों पर गौर करना हमारे और आपके लिए जरूरी है। तभी कोरोना की इस जंग से ज़िंदगी जीत पाएगी।

मोनिका अग्रवाल

कोविड-19 महामारी से पूरा विश्व संघर्ष कर रहा है। इस दौरान शरीर की इम्यूनिटी का बढ़ना बहुत आवश्यक है ताकि आपकी सेहत अच्छी रह सके। हम सब यह तो जानते हैं कि बचाव इलाज से बेहतर है। अभी तक कोविड को ठीक करने की कोई दवा तो नहीं आई है लेकिन आप कुछ तरीकों का प्रयोग करके अपनी इम्यूनिटी को बढ़ा सकते हैं। आयुर्वेद हो या होम्योपैथ या नेचुरोपैथी या फिर यूनानी पद्धति सभी हमारे स्वास्थ्य को प्राकृतिक रूप से बेहतर बनाने में मदद करती हैं। इस लेख के माध्यम से आइए जानते हैं इन चारों पद्धतियों के बारे में।

आयुर्वेद पद्धति

आयुर्वेद दिनचर्या और ऋतुचर्या के आधार पर बचाव के माध्यमों का प्रयोग करने पर बढ़ावा देता है। आयुर्वेद के अनुसार अगर आप अपने स्वास्थ्य का और अपनी इम्यूनिटी का बीमारियों से बचाव करने में सफल हो जाते हैं तो आप खुश और स्वस्थ रह सकते हैं और दूसरों को भी इसके बारे में जागरूक कर सकते हैं।

आयुष मंत्रालय ने निम्न आयुर्वेदिक तरीकों को इस महामारी के बीच खुद की इम्यूनिटी बढ़ाने और बेहतर स्वास्थ्य रखने के लिए प्रयोग करने की गाइडलाइंस बनाई हैं-

आयुर्वेद के अनुसार कुछ सुरक्षा प्रबंध-

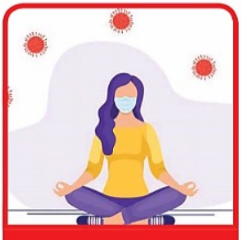
- पूरे दिन में गर्म पानी पीते रहें।
- योगासन, प्रणायाम और मेडिटेशन की रोजाना आधे घंटे तक प्रैक्टिस करें।
- हल्दी, जीरा, धनिया और लहसुन जैसे मसालों का खाना बनाते समय प्रयोग करना सुझाया गया है।
- रोजाना सुबह 10 ग्राम चवनप्राश खाएं और डायबिटिक लोगों को शुगर फ्री चवनप्राश खाना चाहिए।
- तुलसी, दालचीनी, काली मिर्च, अदरक से बनी हर्बल चाय पिएं।
- गर्म और हल्दी वाला दूध दिन में एक बार या दो बार जरूर पिएं।
- नाक में सरसों/नारियल का तेल या घी जरूर लगाएं। ऐसा सुबह शाम जरूर करें।
- एक चम्मच सरसों या नारियल का तेल अपने मुंह में डाल लें और इसे निगले न बल्कि केवल 2 से 3 बार इसका कुल्ला करें और बाहर थूक दें। इसके बाद गर्म पानी से भी गरारे करें।

- खांसी या गले में दर्द के दौरान ताजा पुदीने की पत्तियां और अजवाइन को उबाल कर इनकी भाप लें।
- खांसी आने पर लौंग पाउडर को शहद के साथ मिला कर दो या तीन बार ले सकते हैं। खांसी और गले में दर्द को ठीक करने के यह तरीके प्रयोग करने से पहले एक बार अपने डॉक्टर से राय जरूर लें लें।

नेचुरोपैथी पद्धति

कोविड-19 की रोकथाम हेतु नेचुरोपैथी पद्धति भी है कारगर।

- रोजाना गर्म पानी में नमक डाल कर या नीम का तेल डाल कर उसके एक या दो बार गरारे जरूर करें।
- नाक में घी लगाएं या हल्का गर्म और नमकीन पानी डाले ताकि आपके नाक सूखें न और उनमें एयरवे रिएक्टिविटी न हो।
- एयरवे रिएक्टिविटी को कम करने के लिए हफ्ते में दो बार कपाल भाती करने के बाद नेति क्रिया जरूर करें।
- अरोमा थेरेपी का प्रयोग करने के लिए पिपरमेंट ऑयल या तुलसी की सुगंध को कई देर तक सूंघें।
- म्यूकोसल इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए योग और मन को शांत करने वाली एक्सरसाइज करें।
- ढेर सारी सब्जियों और फलों को अपनी डाइट में शामिल करें ताकि आपका आहार पौष्टिक और संतुलित बन सके और आप स्वस्थ रहें।
- इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने के लिए इंटर मेटेंट फास्टिंग या लेमन जूस फास्टिंग को हफ्ते में एक बार जरूर ट्राई करके देखें।
- नियमित रूप से एक्सरसाइज करने से आपका ब्लड सर्कुलेशन बढ़ता है और यह एलर्जी रिएक्शन आदि को दूर रखने में भी लाभदायक है।
- स्ट्रेस को कम करके भी आप इंफेक्शन से खुद को बचा सकते हैं।
- अगर आप एक अच्छी सेहत चाहते हैं तो आपको 8 घंटे की नींद लेना बहुत जरूरी होता है और इससे आपको इंफेक्शन आदि का डर भी कम होता है। कोल्ड कंप्रेस से आप रात में नींद न आने वाली चीज से बच सकते हैं।



- रोजाना 20 मिनट तक योग करें, 5 मिनट तक ब्रीदिंग एक्सरसाइज करें, 6 बार सूर्य नमस्कार करें, कुछ योगासन करें, जैसे- कपालभाती, प्राणायाम आदि।

- अगर आप हर रोज आधे घंटे तक इंटेंस वर्कआउट करते हैं तो इससे आपका रेस्पिरेटरी इंफेक्शन का डर कम होता है और आपकी सेहत भी बढ़िया रहती है। स्टैमिना और फिटनेस को बढ़ाने के लिए एंड्यूर एक्सरसाइज करें।

कोविड-19 के लक्षणों का नियंत्रण करने के लिए

- अरोमा थेरेपी लें, गले में खराश या दर्द होने पर नमक के पानी से गरारे करें, खांसी को ठीक करने के लिए अदरक को चबाएं।
- सूखी खांसी के लिए दूध में शहद, लौंग, हल्दी, दालचीनी डाल कर पिए।
- सिर दर्द के लिए तुलसी के पत्तों की अरोमा लें।
- छाती में खिंचाव होने पर चेयर ब्रीथिंग और भाप ले सकते हैं।
- थकान को कम करने के लिए प्राकृतिक विटामिन सी का सेवन करें।
- स्ट्रेस और डिप्रेशन को कम करने के लिए योग थेरेपी का प्रयोग करें, जिसमें सूर्य नमस्कार, पदहस्तासन, भुजंगासन, मत्स्यासन, प्राणायाम आदि करें।
- ढेर सारा पानी पिएं।
- खट्टे फल खाएं और अगर जूस बना रहे हैं तो उसमें गुड या ब्राउन शुगर का प्रयोग करें।

होम्योपैथी पद्धति

अगर आप किसी भी प्रकार की होम्योपैथिक दवाई लेते हैं तो उससे पहले इसके बारे में एक बार अपने डॉक्टर से जरूर कन्फर्म कर लें। इस पद्धति में सबसे पहले व्यक्ति को बचाव के तरीके बताए जाते हैं। अगर किसी व्यक्ति को कोविड हो जाता है तो उसके बाद इलाज के उपचार भी बताए गए हैं।

होम्योपैथी की दवाइयां इन्फ्लूएंजा, डेंगू, एक्यूट सिंड्रोम आदि इंफेक्शन से आपको ठीक करने में भी लाभदायक मानी जाती है। इस केस में दवाइयां मरीज के लक्षणों और उसके स्वास्थ्य की स्थिति को देख कर दी जाती है। कोविड के मरीजों को ऐडजुवंत होम्योपैथिक दवाइयां दी जाती हैं जोकि सरकार द्वारा मान्यता प्राप्त होती हैं। होम्योपैथी दवा आर्सेनिकम एल्बम 30 को संभावित कोरोना वायरस संक्रमण के खिलाफ रोगनिरोधी दवा के रूप में लिया जा सकता है। जिसे आईएलआई की रोकथाम के लिए भी सलाह दी गई है। तीन दिनों तक रोजाना खाली पेट आर्सेनिकम एल्बम 30 की एक खुराक ले सकते हैं। थोड़े बहुत लक्षण देखे जाने पर होम्योपैथी में निम्न दवाइयां दी जाती हैं-

- एकोनाइट नापेलस
- आर्सेनिकम एल्बम
- ब्रायोनिया अल्बा
- जेलसेमियम
- रूस टॉक्स
- कैंफोरा।

यह सब दवाई मरीज के लक्षण और वह कितना गंभीर है यह सब देख कर ही दी जानी चाहिए। अगर गंभीर है लेकिन क्रिटिकल नहीं है तो निम्न दवाइयां दी जानी चाहिए-

- फास्फोरस
- चेलीडोनियम
- वेराट्रम विराइड
- कैंफोरा

- कार्बो वेज
- आयोडम आदि, यह सब दवाइयां मरीज के लक्षण, ऑक्सीजन लेवल देख कर ही देनी चाहिए।

यूनानी पद्धति

यूनानी पद्धति के अनुसार फ्लू और मानव का साथ चोली-दामन जैसा है। बदलते मौसम के साथ फ्लू के वायरस मानव शरीर को संक्रमित करते हैं और शरीर की प्रतिरोधक प्रणाली कुछ बाहरी उपायों के साथ उससे निजात पा लेती है। इसलिए पारम्परिक चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, यूनानी, सिद्धा शरीर की प्रतिरोधक शक्ति को मजबूत बनाने के सिद्धांत पर काम करती हैं। मरीज को निम्न दवाइयां दी जा सकती हैं-

- बेही दाना, एंटी ऑक्सिडेंट
- इम्यूनो मोडुलेटर, एंटी एलर्जिक, एंटी इन्फ्लूएंजा
- सीपिस्टन
- करंजवा : एंटी पायरेटिक, एंटी माइक्रोबियल और एंटी इन्फ्लेमेटरी तिर्यक, अर्बा (इसको हल्के गर्म पानी के साथ ले सकते हैं।)

- रेस्पिरेटरी डीस कंफर्ट के केस में छाती पर रोगन, बाबूना सादा का छाती पर प्रयोग कर सकते हैं।

कुछ हर्ब्स जिनका प्रयोग इस पद्धति में कर सकते हैं-

- कलोंजी
- सीर
- जांजाबील
- अफसानतीन
- गीलो
- खमीरा मार्वरीड (हालांकि इसका प्रयोग डायबिटिक लोगों को नहीं करना चाहिए।)
- अश्वगंध

यूनानी के स्कॉलर्स ने लक्षणों को नियंत्रण में लाने के लिए सिंगल ड्रग्स का प्रयोग करना सुझाया है। उन्होंने कुछ ऐसे ड्रग्स को भी सुझाया है, जो इस महामारी के बीच आपकी इम्यूनिटी को बढ़ाने में लाभदायक हो सकती हैं, जैसे- तिर्याक। यह ड्रग हृदय के लिए भी अच्छी मानी जाती है।

सिंगल और कंपाउंड यूनानी ड्रग आपके लिए बेहद लाभदायक और प्रभावी साबित हो सकते हैं लेकिन उन्हें प्रयोग करने से पहले किसी फिजिशियन से राय जरूर ले लें क्योंकि हो सकता है कुछ ड्रग आपको सूट न करें और अच्छा असर दिखाने की बजाए और अधिक हालत बिगाड़ दे।

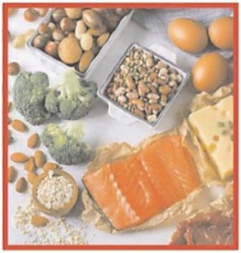
लक्षणों को ठीक करने के लिए

- हब ए मुबारक (इसका प्रयोग तेज बुखार को ठीक करने के लिए किया जा सकता है।)
- गले में दर्द से बचने के लिए शरबत-ए-टूट सियाह का प्रयोग किया जा सकता है लेकिन डायबिटीज के मरीज इस का प्रयोग बिल्कुल न करें।
- अगर सांस लेने में तकलीफ है तो लाओक-ए-कतन का प्रयोग कर सकते हैं, लेकिन डायबिटिक लोग इस का प्रयोग न करें।
- मरीज की उम्र और स्थिति को देखते हुए दवाई की डोज को बदला भी जा सकता है इसलिए डॉक्टर से सुझाव लेना बहुत जरूरी है।

इसके अलावा आप कुछ अन्य तरीकों का प्रयोग भी कर सकते हैं जैसे-

ठंडे पानी का प्रयोग न करें।

- भोजन की मात्रा कम कर दें लेकिन बार-बार खा सकते हैं।



- ऐसा भोजन करें जिसमें आपको अधिक पोषण मिलता है।

इन सभी के अलावा आपको कोविड से जुड़ी सभी सुरक्षा नियमों का पालन भी करना अनिवार्य है। ■

मुश्किल नहीं है हार्मोन को संतुलित रखना

अगर आपके हार्मोन्स संतुलित नहीं हैं तो आप इन बताये गये आसान से उपायों के द्वारा तीन सप्ताह से भी कम समय में प्राकृतिक रूप से अपने हार्मोन्स को संतुलित कर सकते हैं।

गृहलक्ष्मी टीम

हार्मोन के असंतुलन से लगभग हर महिला जूझती है। हमारे हार्मोन्स अगर संतुलित न हों तो इसका हमें अहसास होने लगता है। इस बारे में जिंदल नेचरक्योर इंस्टीट्यूट की डिप्टी चीफ मेडिकल ऑफिसर डॉक्टर विनोदा कुमारी कहती हैं कि गर्भावस्था, पीरियड और मेनोपॉज के दौरान हार्मोन का यह संतुलन ज्यादा बिगड़ता है। लेकिन अब तो व्यस्त दिनचर्या और तनावभरी जीवनशैली के चलते यह समस्या कम उम्र में ही महिलाओं में खूब देखी जाती है। हार्मोन के इस असंतुलन को सामान्य करना कोई मुश्किल बात नहीं है। आप कुछ प्राकृतिक तरीकों द्वारा अपने हार्मोन्स को संतुलित रख सकती हैं।

अलसी के बीज खाएं

अलसी के बीज फाइबर और ओमेगा-3 फैटी एसिड पर्याप्त मात्रा में होता है। ये ब्लड शुगर और दिल के स्वास्थ्य को सामान्य बनाए रखने में मदद करते हैं। अनुसंधानों से साफ हो गया है कि वे महिलाएं जो अपने आहार में अलसी के बीज का सेवन करती हैं, उनके प्रोजेस्टेरॉन और एस्ट्रोजन स्तर में सुधार आता है, जो महिलाओं में हार्मोन का संतुलन बनाए रखने के लिए जरूरी है।

तनाव से दूर रहें

अक्सर हम तनाव में अपने स्वास्थ्य की अनदेखी करते हैं। तनाव से शरीर में कॉर्टिसोल ज्यादा बनता है, जिससे थकान होती है। ऐसा होने पर शरीर की बीमारियों की लड़ने की क्षमता कम हो जाती है और आपका हॉर्मोनल संतुलन बिगड़ने लगता है। तनाव को दूर करने के लिए शॉवर लें, सैर करें या योगा करें।

धूम्रपान छोड़ दें

तंबाकू का कई हार्मोन्स पर बुरा असर पड़ता है। युनिवर्सिटी ऑफ रीडिंग के शोधकर्ताओं ने साफ कर दिया है कि तंबाकू के सेवन से थायराइड का स्तर बिगड़ जाता है। यह पिट्युटरी हॉर्मोन को स्टिमुलेट करता है और कोर्टिसोल को बढ़ाता है।

डेयरी उत्पादों का सेवन सोच समझकर करें

डेयरी उत्पाद पोषकों का अच्छा स्रोत हैं लेकिन अगर आप सेक्स हार्मोन को लेकर चिंतित हैं तो आपको डेयरी उत्पादों खासतौर पर योगर्ट और क्रीम के सेवन से पहले सोचना चाहिए। एक अध्ययन से पता चला है कि डेयरी उत्पादों के सेवन से कुछ विशेष हार्मोन का स्तर कम हो जाता है।

हर्ब्स का सेवन करें

विटामिन-सी और बी-5, इल्युथेरो और रोडिओला ऐसे हर्ब्स हैं, जो एनर्जी देते हैं। ये न्यूरोट्रांसमिटर्स को सपोर्ट करते हैं और तनाव दूर करने वाले हार्मोन को बढ़ाते हैं। ये शरीर में हार्मोन्स का प्राकृतिक संतुलन बनाने में मदद करते हैं। मैका एक शक्तिशाली बूटी है, जो मेनोपॉज़ के लक्षणों से राहत देती है। जैसे-रात में पसीना आना, अचानक गर्मी लगना। यह सेहतमंद लिपिडो को बढ़ाने में मदद करती है। मैका पाउडर को अपनी ग्रीन टी में मिलाएं और हार्मोन्स को प्राकृतिक रूप से संतुलित बनाएं।

योगासन व व्यायाम करें

नियमित रूप से योगा और व्यायाम के फायदों को नकारा नहीं जा सकता। इससे शरीर में बेहतर सर्कुलेशन बनता है, एंडोर्फिन रिलीज़ होते हैं, शरीर का वजन सामान्य बना रहता है और दिल का स्वास्थ्य भी ठीक रहता है। व्यायाम एक व्यक्ति के लिए प्राकृतिक दवा है। इससे शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा कम होती है और तनाव दूर करने में मदद मिलती है।

पूरी नींद लें

जब हम सो रहे होते हैं तो दिमाग शरीर को डिटॉक्सिफाई करता है। इसलिए रोज़ाना कम-से-कम आठ घंटे की नींद जरूर लें। इससे शरीर में कोर्टिसोल, मेलाटोनिन, सोमाट्रोपिन हॉर्मोन संतुलित रहते हैं। हमेशा अंधेरे कमरे में सोएं, जहां फोन, लैपटॉप या टीवी स्क्रीन की नीली रोशनी न हो। ■

आपका मनी सेफ कहां- सोना, चांदी या बैंक?

हम में से अधिकांश लोग आर्थिक विश्लेषक नहीं होते ना बाज़ार की हमें ज्यादा पकड़ होती है, ऐसे में यह जानना कि पैसा कैसे बचाएं कि हमारा भविष्य सुरक्षित हो पाए, एक अहम सवाल बन जाता है।

पूनम मेहता

अनिश्चितता के इस दौर में जब कोरोना संक्रमण के चलते पल-पल विश्व के हालात बदल रहे हैं, आम आदमी के समक्ष यह प्रश्न उठना स्वाभाविक है कि वो अपना पैसा कहां इन्वेस्ट करे।

हम में से अधिकांश लोग आर्थिक विश्लेषक नहीं होते ना बाज़ार की हमें ज्यादा पकड़ होती है, ऐसे में यह जानना कि पैसा कैसे बचाएं कि हमारा भविष्य सुरक्षित हो पाए एक अहम सवाल बन जाता है। आइए जानते हैं कुछ आर्थिक विश्लेपकों से कि पैसा ज्यादा सुरक्षित कहां रहेगा-

सोना

उच्च तरलता और मुद्रास्फीति क्षमता जैसे कुछ प्रभावशाली कारकों के कारण, सोना भारत में सबसे पसंदीदा निवेशों में से एक है। पारंपरिक रूपों में, आप गहने, सिक्के, या कलाकृतियों के रूप में सोना खरीदते थे। आजकल परिदृश्य बदल गया है आप गोल्ड ईटीएफ, गोल्ड फंड, सोवरन गोल्ड बाण्ड्स खरीद सकते हैं।

सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड्स क्या हैं?

सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड डिजिटल गोल्ड खरीदने का सबसे सुरक्षित तरीका है, क्योंकि वे भारत सरकार की ओर से प्रतिवर्ष 2.50% की सुनिश्चित ब्याज के साथ भारतीय रिजर्व बैंक द्वारा जारी किए जाते हैं। बांडों को 1 ग्राम की मूल इकाई के साथ सोने की इकाइयों में दर्शाया जाता है। एक अधिकतम निवेश 4 किलो का हो सकता है। इन बांडों में आठवें वर्ष के बाहर निकलने के विकल्प के साथ आठ साल का कार्यकाल होता है।

सोने के कुछ शीर्ष फंड

- एक्सिस गोल्ड फंड
- आदित्य बिड़ला सन लाइफ गोल्ड फंड
- केनरा रोबेको गोल्ड सेविंग फंड
- एच.डी.एफ.सी. गोल्ड फंड
- आई.सी.आई.सी.आई. प्रु रेगुलर गोल्ड सेविंग फंड

सोने में निवेश क्यों करें

एक पारंपरिक निवेशक के लिए, सबसे महत्वपूर्ण मानदंड सुरक्षा, तरलता और लाभदायक रिटर्न है। आप सोने में निवेश करते समय इन सभी मानदंडों को पूरा करने की उम्मीद कर सकते हैं।

यदि आप भौतिक सोने को रखने के पक्ष में नहीं हैं, तो आप अन्य विकल्प लिए जा सकते हैं।

आपको क्या दस्तावेज चाहिए

2 लाख से अधिक सोने में निवेश आप करते हैं तो पैन कार्ड चाहिए। ईटीएफ में, आपको उसी फर्म के साथ डीमैट खाते के बाद ब्रोकरेज फर्म के साथ एक खाता खोलना होगा। सॉवरेन गोल्ड बॉन्ड्स में निवेश के लिए, केवाईसी के लिए आवश्यक दस्तावेज, फिजिकल गोल्ड (आधार, पैन, वोटर आईडी या पासपोर्ट) खरीदने के लिए आवश्यक हैं।

चांदी

चांदी सस्ती और विश्वसनीय कीमती धातु है। शुभ कार्यों के लिए सोने की जगह चांदी हम बरसों से इस्तेमाल करते आ रहे हैं।

छोटे निवेश

यदि आप कुछ हजार रुपये चांदी में निवेश करने की योजना बना रहे हैं, तो आप सिक्के खरीदने पर विचार कर सकते हैं। सिक्कों में आमतौर पर चित्र और श्रम शुल्क अंतिम मूल्य में जोड़ा जाता है। यह वेतनभोगी व्यक्तियों और व्यवसायिक लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प है। आप अपनी क्षमता के अनुसार हर महीने कुछ सिक्के जमा कर सकते हैं और जब आप अपने निवेश को समाप्त करना चाहते हैं तो उन्हें बेचना भी संभव है।

चांदी के सिक्के खरीदने का एक और फायदा बैंकों में उनकी उपलब्धता है। आपको शुद्धता का प्रमाण पत्र भी मिलता है। बैंक केवल चांदी के सिक्के बेचेंगे और बाद में उन्हें वापस नहीं खरीदेंगे। भविष्य में जरूरत पड़ने पर आपको अपने चांदी के सिक्के बेचने के लिए ज्वैलर्स से संपर्क करना होगा।

विशाल निवेश के लिए सिल्वर बार्स चुनें

आप इस तरह की चांदी की बार्स पर थोक में निवेश कर सकते हैं। बाजार में चांदी की सलाखों की अच्छी मांग है, जब आप उन्हें बाद में बेचना चाहते हैं तो आपको कोई समस्या नहीं होगी। सुनिश्चित करें कि आपके पास अतिरिक्त आवश्यकताओं के लिए पर्याप्त धनराशि है। चांदी के सिक्के और बार हमेशा विश्वसनीय स्रोतों से खरीदने चाहिए। बैंकों से प्रमाणित सिक्के खरीदने चाहिए। भले ही वे कुछ अतिरिक्त प्रीमियम लें।

चांदी के बार्स की बात करें तो आपको स्थानीय ज्वैलर्स से संपर्क करना चाहिए। चांदी को सुरक्षित रखने के लिए हमेशा बैंक लॉकर्स का चयन करना चाहिए।

चांदी की दरों में दैनिक आधार पर उतार-चढ़ाव बना रहता है। कई ऐप और अन्य स्रोत हैं जो बाजार में नवीनतम चांदी की कीमत के बारे में पूरी जानकारी प्रदान करेंगे और आप सटीक विवरण प्राप्त करने के लिए अपने मोबाइल फोन पर उनका उपयोग कर सकते हैं।

बैंक

अधिकांश निवेशक इस तरह से निवेश करना चाहते हैं कि उन्हें मूल धन खोने के जोखिम के बिना जितनी जल्दी हो सके उच्च रिटर्न मिले। वास्तव में, जोखिम और रिटर्न सीधे संबंधित होते हैं। रिटर्न जितना अधिक होता है, जोखिम उतना ज्यादा। बैंकों में आपका पैसा हमेशा सुरक्षित रहता है और थोड़ी बहुत घटत-बढ़त के साथ ब्याज मिलता है।

बैंक सावधि जमा (एफडी)

बैंक फिक्स्ड डिपॉजिट को सुरक्षित माना जाता है। एक बैंक में प्रत्येक जमाकर्ता को मूलधन और ब्याज राशि दोनों के लिए 4 फरवरी, 2020 से अधिकतम 5 लाख रुपये तक का बीमा किया जाता है। आवश्यकतानुसार, कोई भी व्यक्ति मासिक, त्रैमासिक, अर्धवार्षिक, वार्षिक या संचयी ब्याज विकल्प चुन सकता है। अर्जित ब्याज दर को आय में जोड़ा जाता है और आय स्लैब के अनुसार कर लगाया जाता है।

सार्वजनिक भविष्य निधि (पीपीएफ)

15 वर्षों तक के लिए कोई भी भारतीय नागरिक सार्वजनिक भविष्य निधि बैंक या पोस्ट ऑफिस में खुलवा सकता है। इसका ब्याज इनकम टैक्स से कर मुक्त है और चक्रवृद्धि दरों पर दिया जाता है। न्यूनतम राशि प्रतिवर्ष एक हजार जमा करानी होती है और अधिकतम डेढ लाख करवायी जा सकती है। चार वर्ष बाद इस पर लोन लिया जा सकता है। सरकार द्वारा हर तिमाही पर ब्याज दर की समीक्षा की जाती है। 15 वर्ष पश्चात् 5-5 साल इसे आप बढ़ा सकते हैं।

निवेश कैसे करें

भौतिक सोना	गोल्ड ईटीएफ (एक्सचेंज ट्रेडेड फंड्स)	गोल्ड फंड
भौतिक सोने में निवेश करना होगा।	सोने का आनुपातिक मूल्य खरीदनालेकिन भौतिक रूप में नहीं।	निवेश सोने के खनन में शामिल कंपनियों के रूप में किया जाता है।
खाते की जरूरत नहीं है।	निवेश के लिए डीमैट खाते की आवश्यकता।	डीमैट खाते की जरूरत नहीं।
भौतिक सोने के अलावा अन्य कोई अतिरिक्त शुल्क नहीं लिया जाता है।	गोल्ड ईटीएफ में एसेट मैनेजमेंट और ब्रोकरेज फीस शामिल हैं।	निधियों के प्रबंधन के लिए एक न्यूनतम शुल्क लागू किया जाता है।
इसमें हमेशा चोरी का जोखिम होता है।	चोरी का कोई जोखिम नहीं है।	चोरी का कोई जोखिम नहीं है।
कागजी कार्रवाई की परेशानी नहीं।	कागजी कार्रवाई आवश्यक है।	कागजी कार्रवाई आवश्यक है।
बाजार में उतार-चढ़ाव सोने की	गोल्ड की कीमत सीधे गोल्ड	सोने की कीमतों में बदलाव से
कीमतों के अनुपात में हैं।	ईटीएफ पर असर डालती है।	गोल्ड फंड प्रभावित नहीं होते हैं।

राष्ट्रीय पेंशन प्रणाली (एनपीएस)

यह सरकार द्वारा प्रायोजित पेंशन योजना है। इसे जनवरी 2004 में सरकारी कर्मचारियों के लिए लॉन्च किया गया था। 2009 में, इसे सभी वर्गों के लिए खोल दिया गया था। योजना कामकाजी जीवन के दौरान पेंशन खाते में नियमित रूप से योगदान करने की अनुमति देती है। सेवानिवृत्ति के बाद, आप धन का एक हिस्सा निकाल सकते हैं और शेष धन का उपयोग कर सकते हैं, जिससे हर महीने आप एक निश्चित रकम पा सकें।

वरिष्ठ नागरिकों की बचत योजना

इस योजना में केवल वरिष्ठ नागरिक या प्रारंभिक सेवानिवृत्त व्यक्ति ही निवेश कर सकते हैं।

एससीएसएस का लाभ 60 से ऊपर के किसी भी डाकघर या बैंक से लिया जा सकता है।

एससीएसएस का पांच साल का कार्यकाल है, जिसे योजना के परिपक्व होने के बाद तीन साल और बढ़ाया जा सकता है। ऊपरी निवेश सीमा 15 लाख रुपये है और एक से अधिक खाते खुल सकते हैं। एससीएसएस पर ब्याज दर त्रैमासिक देय है और पूरी तरह से कर योग्य है। योजना की ब्याज दर हर तिमाही की समीक्षा और संशोधन के अधीन है।

एक बार जब योजना में निवेश किया जाता है, तो योजना की परिपक्वता तक ब्याज दर समान रहेगी। वरिष्ठ नागरिक एससीएसएस से अर्जित ब्याज पर धारा 80 टीटीबी के तहत एक वित्तीय वर्ष में 50,000 रुपये तक की कटौती का दावा कर सकते हैं।

योगेश चांडक वरिष्ठ चार्टेड अकाउंटेंट कहते हैं कि 'व्यक्ति को डायवर्सिफायड पोर्टफोलिया में निवेश करना चाहिए। सोना लॉगटर्म प्लानिंग के लिए अच्छा है, पर उसमें उतनी बढ़त नहीं। चांदी सस्ती होने से हर एक की पहुंच में है। बैंक की विभिन्न योजनाओं में निवेश करने से आपका पैसा सुरक्षित रहता है पर रिटर्न ज्यादा नहीं मिलता। इन्वेस्टमेंट का नियम है 'हायर द रिस्क हायर द रिटर्न।'

आर्थिक विश्लेषक श्री अनंत लड्ढा अपने क्लाइंट्स को सोने में निवेश की सलाह नहीं दे रहे हैं क्योंकि उनके अनुसार दामों में बढोत्तरी अब नहीं होगी। सोने का 'पीक' आ चुका है चांदी उसके मुकाबले में बढ़ सकती है। बैंकों में डेब्ट फंड, एफ.डी., पी.पी.एफ. में निवेश सुरक्षित है।

निवेश व्यक्ति अपनी क्षमता, जरूरत, उम्र और बाजार ज्ञान के आधार पर करता है। लॉग टर्म निवेश और शार्ट टर्म इन्वेस्टमेंट आपके पास लिक्विडिटी कितनी है इस पर निर्भर करता है। 'सभी अंडों को एक ही टोकरी में न रखें' एक पुरानी कहावत है पर निवेश के लिए बिल्कुल टीक बैठती है।

अपने फंड, भविष्य की जरूरतें, रिस्क फैक्टर और प्रचलन ध्यान में रखते हुए निवेश कीजिए। ■

युवा लेखकों के लिए सुनहरा अवसर

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत के निदेशक श्री युवराज मलिक से प्रधानमंत्री की युवा योजना से संबंधित मोनिका अग्रवाल की बातचीत।

श्री युवराज मलिक
निदेशक, राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत

मोदी सरकार ने युवाओं के लिए एक खास योजना शुरू की है। इसके लिए कार्यान्वयन एजेंसी के रूप में शिक्षा मंत्रालय के तहत राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत संरक्षण के सुव्यवस्थित चरणों के तहत इस योजना के चरणबद्ध निष्पादन को सुनिश्चित करेगा। पहले जान लीजिए क्या है राष्ट्रीय पुस्तक न्यास।

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत जो अपनी पुस्तकों की वितरण प्रणाली के लिए जाना जाता है, उनके डायरेक्टर हैं- श्री युवराज मलिक। राष्ट्रीय पुस्तक न्यास प्रत्यक्ष तौर पर शिक्षा मंत्रालय के अधीन आने वाला विभाग है। हाल ही में मलिक जी से हमारा संवाद हुआ है। वे स्वयं बहुत अच्छे पाठक हैं और किताबों की दुनिया को लेकर बहुत उत्साहित रहते हैं। विभिन्न सरकारी एजेंसियों में 16 साल तक प्रशासनिक कार्य कर चुके हैं।

जैसा कि आप सब जानते हैं कि भारत अपनी आजादी का 75वां वर्षगांठ मनाने जा रहा है। इसी के उपलक्ष्य में अपने राष्ट्रीय आंदोलन के अज्ञात स्वतंत्रता सेनानियों को याद करते हुए केंद्रीय सरकार ने युवा लेखकों के लिए एक योजना बनाई है, जिसका नाम है- 'प्रधानमंत्री की युवा योजना।' योजना से जुड़ी बातों पर आदरणीय युवराज मलिक जी ने प्रकाश डाला।

प्रतियोगिता अवधि

1 जून से 31 जुलाई 2021 तक

पढ़ेगा भारत तो बढ़ेगा भारत

शिक्षा एक मात्र ऐसा रास्ता है जो देश को उन्नति की तरफ ले जाता है और हमारी सोच को सही दिशा में प्रभावित करता है। देश में कई ऐसी जगह है जहां लोग शिक्षा से वंचित हैं। इन बातों को ध्यान में रखते हुए सरकार ने यह योजना बनाई है।

Yuva!
YOUNG, UPCOMING
AND
VERSATILE
AUTHORS

क्या है प्रधानमंत्री की युवा योजना?

यह योजना लेखकों का एक वर्ग विकसित करने में मदद करेगी जो भारतीय विरासत, संस्कृति और ज्ञान-प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए विविधवर्णी विषयों पर लिख सकते हैं। इसके अलावा, यह योजना इच्छुक युवाओं को अपनी मातृभाषा में स्वयं को व्यक्त कर सकने और वैश्विक मंच पर भारत का प्रतिनिधित्व करने के लिए एक माध्यम भी प्रदान करेगी। देश भर से युवा, उदीयमान और प्रतिभाशाली लेखकों को वैश्विक मंच पर भारत के साहित्यिक प्रतिनिधियों के रूप में तैयार करने के लिए यह योजना शुरू की गई है।

योजना का उद्देश्य

यह योजना एक ज्ञान आधारित समाज के लिए सामाजिक निवेश होगी जो रचनात्मक युवाओं के बीच साहित्य और भाषा की सराहना के विचार को परिमार्जित करेगी। युवा लेखकों के रचनात्मक कौशल के मार्गदर्शन के माध्यम से यह योजना उन्हें सांस्कृतिक और साहित्यिक दृष्टिकोण के लिए प्रशिक्षण प्रदान करेगी। उन्हें भविष्य के लेखक और रचनात्मक नेतृत्वकारी के तौर पर तैयार करते हुए, यह योजना संचित प्राचीन भारतीय ज्ञान की समृद्ध विरासत को केंद्र में लाने को सुनिश्चित करेगी।

इस योजना की नियम व शर्तें

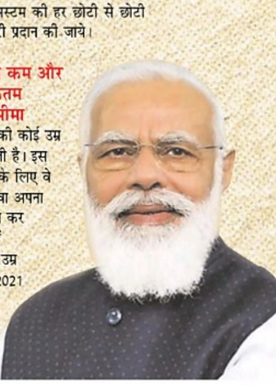
कोई भी भारतीय नागरिक जिसकी उम्र 30 वर्ष या उससे कम है व पीआईओ या भारतीय पासपोर्ट रखने वाले एनआरआई इस प्रतियोगिता में भाग ले सकते हैं। सिर्फ उन्ही प्रविष्टियों को चयन के लिए स्वीकारा जाएगा जिनके प्रमुख विषय होंगे अज्ञात नायक (अनसंग हीरो), राष्ट्रीय आंदोलन के बारे में अल्प ज्ञात तथ्य राष्ट्रीय आंदोलन में विभिन्न स्थानों की भूमिका, राष्ट्रीय आंदोलन आदि के राजनीतिक, सांस्कृतिक, आर्थिक या विज्ञान संबंधी पहलुओं से संबंधित नए दृष्टिकोण।

योजना का एक्शन प्लान

इस योजना को निष्पादित करने के लिए राष्ट्रीय पुस्तक न्यास को क्रियान्वयन एजेंसी के रूप में स्थापित किया गया है। योजना को 3-3 महीनों के 2 चरणों में बांटा गया है। पहला चरण प्रशिक्षण पर आधारित होगा और दूसरा प्रोत्साहन पर। योजना के आयोजन में इस बात का ख़ास तौर पर ध्यान रखा गया है कि प्रतियोगियों को प्रकाशन के इको-सिस्टम की हर छोटी से छोटी जानकारी प्रदान की जाये।

कम से कम और अधिकतम आयु सीमा

प्रतिभा की कोई उम्र नहीं होती है। इस योजना के लिए वे सभी युवा अपना नामांकन कर सकते हैं जिनकी उम्र 1 जून 2021



को 30 साल या उससे कम है। इस योजना की कोई न्यूनतम आयु नहीं रखी गई है, जिससे किसी भी आयु के बच्चे, अगर उनमें क्षमता है और वे प्रतिभाशाली हैं तो वह योजना का लाभ उठा सकते हैं।

क्या योजना सफल होगी

इस योजना की परिकल्पना इस आधार पर की गई है कि इक्कीसवीं सदी के भारत को, युवा लेखकों की एक ऐसी पीढ़ी तैयार करने की आवश्यकता है, जिसे भारतीय साहित्य का राजदूत बनाया जा सके। भारत युवा जनसंख्या हिस्सेदारी में कुल आबादी का 65% होने से युवा आबादी में चार्ट में सबसे ऊपर है। यह योजना हमें युवा भारतीय दिमाग की क्षमता का उपयोग करने में मदद करेगा और इसके सदुपयोग से राष्ट्र-निर्माण की ओर ले जाएगा। हमारे पास काफी आवेदन आने भी शुरू हो गए हैं। बहुत से इच्छुक युवा लेखक इसमें दिलचस्पी दिखा रहे हैं। जैसा की आप जानते हैं इस योजना को पूर्ण रूप से तैयार कर के ही युवाओं के समक्ष लाया गया है। योजना के शार्ट टर्म, मिड टर्म और लॉन्ग टर्म गोल्स अच्छे और स्पष्ट तरीके से परिभाषित किये गए हैं। ऐसी कोई भी सम्भावना नहीं है कि योजना अपना लक्ष्य नहीं छू पाएगी और हमें भरोसा है कि योजना के अंत में जो हमारे युवा लेखक प्रशिक्षित होकर आएंगे उन पर पूरे देश को गर्व होगा।

योजना का लाभ

निदेशक महोदय ने बताया इस योजना का लाभ प्राप्त करने के लिए युवा लेखकों को nbtindia.gov.in / MyGov.in के द्वारा आयोजित की गई अखिल भारतीय प्रतियोगिता में हिस्सा लेना होगा। जिसके तहत वे अपने लेखन का एक 5000 शब्दों का मैनुस्क्रिप्ट प्रस्तुत करेंगे। उस मैनुस्क्रिप्ट के आधार पर राष्ट्रीय पुस्तक न्यास द्वारा गठित एक समिति 75 प्रतियोगियों का चयन करेगी, जिन्हें फिर आगे प्रशिक्षण और मार्गदर्शन दिया जाएगा।

कितने लेखकों का होगा चयन

nbtindia.gov.in / MyGov.in के माध्यम से आयोजित की जाने वाली अखिल भारतीय प्रतियोगिता के माध्यम से कुल 75 लेखकों का चयन किया जाएगा। चयनित लेखकों के नामों की घोषणा 15 अगस्त 2021 को स्वतंत्रता दिवस के अवसर पर की जाएगी।

प्रकाशित पुस्तकों का विमोचन

मेंटरशिप के आधार पर, चयनित लेखक नामांकित सलाहकारों/मेंटर्स के मार्गनिर्देशन में अंतिम चयन के लिए पांडुलिपियां तैयार करेंगे और विजेताओं की प्रविष्टियां 15 दिसंबर 2021 तक प्रकाशन के लिए तैयार की जाएंगी। प्रकाशित पुस्तकों का लोकार्पण जनवरी 2022 में किया जा सकता है।

कौन निभाएगा नोडल एजेंसी की भूमिका

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत (पुस्तक प्रोन्नयन प्रभाग, शिक्षा मंत्रालय, भारत सरकार के अधीन) कार्यान्वयन एजेंसी के रूप में मेंटरशिप/मार्गदर्शन के सुपरिभाषित चरणों के तहत योजना के चरणबद्ध निष्पादन को सुनिश्चित करेगा।

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास,
भारत सरकार के शिक्षा मंत्रालय
के अधीन प्रकाशन समूह है।
इसके कार्य हैं-

- प्रकाशन
- पुस्तक पठन को प्रोत्साहन
- विदेशों में भारतीय पुस्तकों को प्रोत्साहन
- लेखकों और प्रकाशकों को सहायता
- बाल साहित्य को बढ़ावा देना

विभिन्न भारतीय भाषाओं में अनुवाद

इच्छुक उम्मीदवार प्रतियोगिता अंग्रेजी के अलावा देश की 22 आधिकारिक भाषाओं में भी अपना मैनुस्क्रिप्ट भेज सकते हैं। चयनित लेखकों की पुस्तकों का अन्य भारतीय भाषाओं में अनुवाद किया जाएगा, जिससे भारत के विभिन्न राज्यों के बीच संस्कृति और साहित्य का आदान प्रदान सुनिश्चित होगा।

निदेशक सर ने कहा, आप सभी युवा लेखकों के लिए यह एक उत्कृष्ट योजना है। वे इसमें बढ़ चढ़कर हिस्सा लें और भविष्य में भी ऐसी बहुत सी योजनाओं पर विचार किया जायेगा, जिससे भारतीय संस्कृति और कला को बढ़ावा मिलेगा।

'एक भारत श्रेष्ठ भारत' को बढ़ावा मिलेगा

यह योजना लेखकों का एक वर्ग विकसित करने में मदद करेगी जो भारतीय विरासत, संस्कृति, और ज्ञान-प्रणाली को बढ़ावा देने के लिए विविध वर्गों विषयों पर लिख सकते हैं। चयनित लेखकों की पुस्तकों का अन्य भारतीय भाषाओं में अनुवाद किया जाएगा, जिससे भारत के विभिन्न राज्यों के बीच संस्कृति और साहित्य का आदान-प्रदान सुनिश्चित होगा और इस तरह एक भारत श्रेष्ठ भारत की भावना को बढ़ावा दिया जाएगा।

लेखकों को प्रशिक्षण

राष्ट्रीय पुस्तक न्यास, भारत चयनित उम्मीदवारों के लिए दो सप्ताह का लेखकों का ऑनलाइन कार्यक्रम आयोजित करेगा। इस दौरान युवा लेखकों को राष्ट्रीय पुस्तक न्यास के निपुण लेखकों और रचनाकार के पैनल से दो प्रख्यात लेखकों/मार्गदर्शकों द्वारा प्रशिक्षित किया जाएगा। इसके अलावा, विभिन्न भाषाओं के राष्ट्रीय पुस्तक न्यास के सलाहकार समिति के तहत प्रख्यात लेखक/मार्गदर्शक उन्हें अपने साहित्यिक कौशल का अभ्यास करने के तरीके के बारे में सलाह और मार्गदर्शन देंगे।

छात्रवृत्ति की भी है योजना

चयनित लेखकों को समेकित छात्रवृत्ति दी जाएगी। मेंटरशिप योजना के तहत प्रति लेखक को छह महीने की अवधि के लिए रुपये 50,000 प्रति माह का भुगतान किया जायेगा। इसके अलावा मेंटरशिप प्रोग्राम के अंत में लेखकों को उनकी पुस्तकों के सफल प्रकाशन पर 10% रॉयल्टी भी देय होगी।

क्या अन्य लेखकों के लिए भी हैं विकल्प

विकल्प सभी के लिए हैं। राष्ट्रीय पुस्तक न्यास ने 55 से अधिक भारतीय भाषाओं और बोलियों में पुस्तकों का प्रकाशन और अनुवाद जारी रखा है। राष्ट्रीय पुस्तक न्यास केवल लेखन के मूल तत्व को आंकता है। अगर आपकी कहानी ऐसी है जो समाज को कुछ नया और अच्छा सिखाने का काम करती है तो हम उसे जरूर मौका देंगे।

आप कैसे सुनिश्चित करेंगे कि प्रस्तुत की गई कहानियां मौलिक हों

योजना के तहत 75 प्रतियोगियों को चुनने के लिए उचित जांच प्रक्रिया तय की गई है। मैनुस्क्रिप्ट के सबमिशन के बाद प्रतियोगियों का इंटरव्यू उस भाषा के विशेषज्ञों द्वारा लिया जाएगा। यह सुनिश्चित करने के लिए कि उनकी कहानी ओरिजिनल है और न कि किसी और के द्वारा लिखी हुई।

नेशनल एजुकेशन पॉलिसी (nep)

भारत सरकार ने नई नेशनल एजुकेशन पॉलिसी 2020 आरंभ की है, जिसके अंतर्गत सरकार ने एजुकेशन पॉलिसी में काफी सारे मुख्य बदलाव किए हैं। नई नेशनल एजुकेशन पॉलिसी के माध्यम से भारत को वैश्विक ज्ञान महाशक्ति बनाना है। अब नई शिक्षा नीति के अंतर्गत 5+3+3+4 का पैटर्न फॉलो किया जाएगा।

आमतौर पर मानसून को आशिकाना मौसम माना जाता है, किंतु जरा बच के रहिएगा इस मौसम में। नहीं तो मौसम का आशिकाना अंदाज सेहत पर भारी पड़ सकता है।

बचें मानसून के रोगों से

डॉ. हनुमान प्रसाद उत्तम

जिस तरह हर अच्छे ऋतु का कोई बुरा पक्ष होता है, उसी तरह मानसून का भी बुरा पक्ष है। मानसून में शरीर की प्रतिरोधक क्षमताएं कम हो जाती हैं, जिससे मौसम से संबंधित कई बीमारियां शरीर पर हमला कर देती हैं। वर्षा के कारण मच्छरों का प्रजनन होता है। इससे मलेरिया और डेंगू जैसी बीमारियां पैदा होने का खतरा सबसे ज्यादा रहता है। मानसूनी रोगों के उपचार से पूर्व वर्षा ऋतु में आहार-विहार में सावधानी बरतना जरूरी है।

खान-पान पर अंकुश जरूरी

इस मौसम में स्वस्थ रहना है, तो खानपान पर विशेष ध्यान देना होगा, क्योंकि मानसून में पाचनतंत्र का कमजोर होना आम बात है।

- अधिक मछली या मांस के सेवन से बचें।
- सब्जियां और फलों का सेवन ज्यादा करें।
- तले हुए सामानों से करें परहेज।
- खाद्य पदार्थ, जिसमें पानी की मात्रा ज्यादा होती है, जैसे करी आदि न लें।
- बाहरी स्थानों पर सलाद से परहेज करें।
- बाजार के दुग्ध उत्पाद जैसे पनीर आदि के सेवन से बचें।

साफ-सफाई का रखें ध्यान

1. मानसूनी मौसम में सीवरेज, ड्रेन और पानी आपूर्ति की पाइप में पानी का बहाव तेज होने और दबाव बढ़ने के कारण पानी रिसने लगता है। कई जगह पाइप भी टूट जाता है। इस तरह बारिश या सीवरेज का पानी जल आपूर्ति के पानी के साथ मिलकर उसे प्रदूषित कर देता है, जिससे हैजा, टायफाइड, दस्त, हेपेटाइटिस और पेट संबंधी बीमारियां होने की आशंका बढ़ जाती है।
2. तापमान में आई अचानक गिरावट से सर्दी-जुकाम, निमोनिया, टॉन्सिलाइटिस के साथ-साथ एलार्जिक बीमारियों की आशंका होती है।
3. मधुमेह के मरीजों को नंगे पांव चलने से बचना चाहिए क्योंकि पानी तथा कीचड़ से पैरों में संक्रमण की आशंका रहती है।
4. दिन में सोने से बचें।
5. अत्यधिक शारीरिक श्रम से बचें।

मानसूनी रोग और उनकी रोकथाम मलेरिया

लक्षण : मलेरिया सबसे खतरनाक बीमारी है। बार-बार नियमित अंतराल पर बुखार आना, सिर में दर्द और मितली होने के अलावा ठंड भी लगती है। रोगी की पेशियों में दर्द और कमजोरी का अनुभव होता है।

रोकथाम : चूंकि यह बीमारी मच्छरों से फैलती है, इसलिए मच्छरदानियों और रिपेलेंट का उपयोग मलेरिया रोकथाम में किया जाना चाहिए। इसके अलावा, घर के आसपास पानी एकत्र न होने दें क्योंकि ठहरा हुआ पानी मच्छरों के पनपने में सहायक होता है। नालियों में डीडीटी का छिड़काव करें। बीमारी के बारे में संदेह होने पर तत्काल चिकित्सक से सलाह लें।

हैजा

हैजा मानसूनी मौसम में ज्यादा तेजी से फैलता है। प्रदूषित खाद्य और जल इस बीमारी के फैलने का प्रमुख कारण है। जहां स्वच्छता नहीं रहती, वहां यह बीमारी तेजी से फैलती है। पानी जैसा दस्त आना, हैजे का सामान्य लक्षण है। बीमारी में अत्यधिक वमन भी होते हैं जिससे शरीर में पानी की तेजी से कमी होती है और पेशियों में ऐंठन होने लगती है।

रोकथाम : इससे बचने के लिए हैजे का टीका लेना बेहतर विकल्प होता है। बेहतर रोकथाम के लिए पेयजल को साफ रखें और पीने से पहले उबालें। अच्छा होगा साफ-सफाई पर विशेष ध्यान दें। यद्यपि हैजे का उपचार आसानी से किया जा सकता है, किंतु लक्षणों की शुरुआत में उपेक्षा करने पर यह जानलेवा भी हो सकता है। इस बीमारी की स्थिति में ओरल रिहाइड्रेशन (नमक-पानी का घोल) तत्काल दिया जाना चाहिए।

> **हैजा मानसूनी मौसम में ज्यादा तेजी से फैलता है। प्रदूषित खाद्य और जल इस बीमारी के फैलने का प्रमुख कारण है। जहां स्वच्छता नहीं रहती, वहां यह बीमारी तेजी से फैलती है। पानी जैसा दस्त आना, हैजे का सामान्य लक्षण है।**

टायफायड

प्रदूषित भोजन और जल इस बीमारी का प्रमुख कारण है। बीमारी का बुरा पक्ष यह है कि टायफाइड का संक्रमण उपचार के बावजूद रोगी के पित्ताशय में रुक सकता है, जो रोगी के स्वास्थ्य के लिए घातक हो सकता है। लंबे समय तक बुखार बीमारी का सबसे सामान्य लक्षण है। सिरदर्द और पेट में अधिक दर्द भी इस बीमारी के संकेत हैं।

रोकथाम : टायफाइड रोगियों को परिवार के अन्य सदस्यों से अलग रहना चाहिए, क्योंकि यह उच्च संचारी बीमारी है। पहले से टीका लेना इस बीमारी से बचने का आसान तरीका है।
टायफाइड रोगियों को अत्यधिक सावधानी बरतने की जरूरत होती है क्योंकि दो सप्ताह तक यह बीमारी फिर से हमला कर सकती है। इसलिए इस बीमारी से मुक्ति मिलने के बाद परहेज और सावधानियां जरूरी हैं।

चिकनगुनिया और डेंगू

चिकनगुनिया और डेंगू का प्रसार देश में तेजी से हुआ है। ये मानसूनी बीमारी मच्छरों के काटने से होती है। दोनों बीमारियों के लक्षण करीब-करीब समान होते हैं। चिकनगुनिया में इन्फ्लुएंजा के लक्षण उभरते हैं और अचानक तेज बुखार आता है, जिसके साथ जोड़ों में दर्द होता है। पैरों और हाथों में सूजन, मसूढ़ों में रक्त बहाव का होना और त्वचा पर खराश, इसके अन्य लक्षण हैं। डेंगू के लक्षण सिरदर्द, ठंड और रीढ़ के नीचे दर्द होना है। इस बीमारी से शरीर का तापमान 104 डिग्री तक जा सकता है, जिससे हृदय गति और रक्तचाप मंद हो जाते हैं।

Chikungunya - test

रोकथाम : इन दोनों बीमारियों से बचने का अच्छा उपाय यह है कि मच्छरों के काटने से बचें। इस रोग से बचने के लिए अभी कोई निरोधात्मक दवा या टीका उपलब्ध नहीं है। घरों को मच्छरों से मुक्त रखना ही बेहतर विकल्प होता है।

Mosquito spray

ऐसे बचें मच्छरों से

1. मच्छर प्रतिरोधकों का करें उपयोग।
2. पूरी आस्तीनों वाली कमीज और पैंट पहनें।
3. मच्छरों को बाहर रखने के लिए खिड़की-दरवाजों पर जाली लगवाएं।
4. गमलों, बाल्टियों और ड्रमों में भरा पानी हटा दें।

सावधानी बरतें मरीज

चिकनगुनिया और डेंगू बुखार से प्रभावित मरीजों को मच्छरों के काटने से बचना चाहिए। इस बीमारी के कीटाणु मच्छरों के जरिए दूसरों के शरीर में प्रवेश कर जाते हैं। ऐसे मरीजों को मच्छर प्रतिरोधक क्रीम का उपयोग करना चाहिए अथवा घर के अंदर मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए। ■

kanha®

Great Taste Comes Alive

The Taste of Being
HEALTHY & FIT

SUJI RUSK
CRUNCHY AND TASTY BREAD TOAST
kanha RUSK
CRUNCHY AND TASTY BREAD TOAST
ELAICHI

- **SUPERIOR CRISPINESS**
- **ADDED CARDAMOM**
- **PERFECT WITH TEA**
- **NO ADDITIVES**

kanha®
Navrattan
kanha
Bhujia

AUTHENTIC HANDMADE BIKANERI BHUJIA...

kanha
BAKED DELIGHT
coconut
EVERY BITE A DELIGHT
COOKIES
kanha
BAKED DELIGHT
ajwain
EVERY BITE A DELIGHT
COOKIES

AVAILABLE AT YOUR NEARBY RETAIL OUTLET | FOR ENQUIRY, CALL : 9057802114 | 1800-120-432-100

kanha GROUP
TANSUKH
ATTA | MAIDA | SUJI | BESAN | TEA
HIGH FIBRE ATTA
TANSUKH
WHOLE WHEAT ATTA
Acchi Sehat ka Sukh
HIGH IN FIBRE
HYGIENIC
PRE SIFTED
NO PRESERVATIVES
NET WEIGHT 10kg
TANSUKH MAIDA
TANSUKH BESAN
TANSUKH SUJI
TANSUKH Chai

अच्छी सेहत का सुख... हैल्थी लाईफ स्टाईल का लुक...
अच्छी क्वालिटी का सुख... स्वच्छता का सुख...

कैसे रहता है तनसुख आटा, मैदा व सूजी नैचुरल एवं स्वास्थ्य वर्धक ?

तनसुख आटा ज्यादा पानी सोखता है जिससे ये गूथने में आसान और मुलायम रहता है और रोटियां भी मुलायम बनती है । देर से खाने के दौरान भी ये वैसी ही नरम और स्वादिष्ठ बनी रहती हैं ।

- चुनिन्दा खेतों से सर्वोत्तम फसल के गेहूँ को चुनकर लाया जाता है ।
- पीसने की प्रक्रिया से पूर्व लैब में जांचा व परखा जाता है ।
- गेहूँ के पूर्ण सुनहरे दानो को रंग के आधार पर चुनकर, आगे की प्रकिया के लिए अलग किया जाता है ।
- गेहूँ को साफ करने के लिए तीन चरणों से होकर गुज़ारा जाता है, जिसमें हल्की, बारीक एवं मोटी सभी अशुद्धियों को दूर किया जाता है।
- रोबोटिक टैक्नोलॉजी युक्त अत्याधुनिक प्रोसेसिंग प्लांट में गेहूँ को प्रोसेस कर पीसा जाता है।
- हर स्तर पर एक से अधिक बार क्वालिटि को चैक कर पूर्ण शुद्धता को सुनिश्चित किया जाता है।
- प्राकृतिक पोषक तत्व बने रहे, इसके लिए इसमें किसी भी प्रकार के प्रिज़रवेटिव्स का प्रयोग नहीं किया जाता।
- स्वचालित मशीनों से पैकेजिंग के दौरान बिना मानवीय स्पर्श एवं पूर्ण हाईजैनिक वातावरण में पैक किया जाता है ।

FOR ENQUIRY, CALL : 1800-120-432-100 / 9057802114

Available at your nearby retail outlet
आपके नजदीकी रिटेल स्टोर पर उपलब्ध

मानसून
एंड
नेचुरल हेल्थ

हेयरस्टाइलिस्ट असगर साबू बता रहे हैं 8 ऐसे टिप्स, जिनको अपनाकर आप बारिश के मौसम में भी बालों की सुंदरता कायम रख सकती हैं।

मानसून में बालों को मजबूत बनाएंगे ये 8 टिप्स

गृहलक्ष्मी टीम

बारिश के मौसम में बालों में कई समस्याएं पैदा हो जाती हैं, जैसे- बालों का टूटना, डैंड्रफ और बेजान होना, क्योंकि बारिश का पानी बालों के लिए अच्छा नहीं होता है। उमस भरा यह मौसम हर प्रकार के बालों के लिए समस्याएं लेकर आता है। इस मौसम में बालों के प्रति की गई जरा सी अनदेखी, बालों की सुंदरता को नष्ट कर देती है, इसलिए जरूरी है कि मानसून में बालों की उचित देखभाल करें और पोषण दें। साथ ही कुछ सरल और असरकारी उपायों का प्रयोग करें, ताकि इनकी चमक बनी रहे और बारिश की बूंदों में भी आपके बाल लहराते रहें।

1 एलोवेरा जैल लगाएं

प्राकृतिक तरीके से त्वचा और बालों की देखभाल करने के मामले में एलोवेरा को एक जादुई पौधा माना जाता है। एलोवेरा डैंड्रफ, दो मुंहे बाल और बाल झड़ने जैसी समस्या के उपचार का आसान तरीका है, खासकर मानसून के मौसम में बारिश के पानी से बालों में बैक्टीरिया बढ़ जाते हैं और बालों की जड़ें कमजोर हो जाती हैं। ऐसे में ऐलोवेरा जैल इन सभी समस्याओं से छुटकारा दिलाता है और डैंड्रफ को दूर रखता है, जिससे बालों में वृद्धि होती है और बाल खूबसूरत एवं स्वस्थ नजर आते हैं।

टिप्स : बालों की फुलर व थिकर ग्रोथ के लिए सप्ताह में एक बार रात में पूरे बालों में एलोवेरा जैल लगा कर छोड़ दें और सुबह बालों को धो लें।

2 बालों में तेल लगाएं और हाइड्रेट करें

तेल एक और जादुई उपचार है। अपने बालों में हफ्ते के अंत में या हफ्ते में दो बार गर्म तेल की मसाज करें, क्योंकि बारिश में सिर की

त्वचा में खुजली होने लगती है और पपड़ी जम जाती है। तेल से मसाज करने के कुछ समय बाद बाल धोने से इस समस्या से छुटकारा मिलता है और बाल पहले से बेहतर हो जाते हैं। अगर आपको तेल से मसाज करना पसंद नहीं है, तो आप हेयर मास्क या अन्य उपचार भी कर सकती हैं।

टिप्स : ● मसाज के लिए बहुत थोड़े से गर्म तेल का इस्तेमाल करें क्योंकि यह लम्बे समय तक आपको फायदा देगा। और बाल धोते समय तेल निकालने में परेशानी नहीं होगी।

- अपनी उंगलियों से हल्के-हल्के सिर की मसाज करें, इसके बाद माइल्ड शैंपू का इस्तेमाल करें। ऐसा करने से बाल मुलायम व सुंदर हो जाते हैं।

3 गीले बालों में कंघी ना करें

जब बाल गीले होते हैं तो ये ज्यादा टूटते हैं। इससे बचने के लिए बालों को सुखाएं और पूरी तरह से सूखने के बाद मोटी कंघी से बाल बनाएं। गीले बालों में भूलकर भी कंघी न करें।

टिप्स : मानसून के मौसम में ड्रायर जैसे उपकरणों का इस्तेमाल ना करें, क्योंकि यह बालों को और भी सूखा बना देगा। आप ठंडे पानी और कोल्ड ब्लो ड्राई का इस्तेमाल करें, इससे आपके बालों में चमक बढ़ जाएगी।

4 ज्यादा उत्पादों का इस्तेमाल ना करें

बहुत अधिक स्टाइलिंग उत्पाद जैसे- जैल या मूज का इस्तेमाल करने से वह उत्पाद आपके बालों में इकट्ठा होकर क्लम्पस बना देता है, इसलिए इन उत्पादों का बहुत अधिक इस्तेमाल ना करें और कोशिश करें कि बारिश के पानी से भीगे बालों को अच्छे से धोएं।

टिप्स : ऐसे हेयर उत्पादों का इस्तेमाल करें, जिसमें पेराबेन्स और सल्फेट की मात्रा कम हो और आपके बालों को अधिक क्षति ना पहुंचे। मानसून के मौसम में अपने बालों को बांधना सही नहीं होता क्योंकि बांधने से बारिश का पानी बालों में रुक जाता है, जिससे बाल और भी अधिक टूटने लगते हैं। अपने बालों को लूज छोड़ें, जूड़ा या ढीली सी चोटी बना लें, जिससे आपके बाल नमी और उलझने से बचे रहें।

5 सही शैम्पू का इस्तेमाल करें

मानसून के दौरान शैम्पू का इस्तेमाल अधिक होता है। उमस भरा मौसम बालों को हल्का नम कर देता है, जिसके कारण उसमें गंदगी इकट्ठी हो जाती है, जिसकी सफाई शैम्पू से संभव है। इससे बाल स्वच्छ और स्वस्थ दिखने लगते हैं इसलिए बालों की प्रकृति के अनुरूप शैंपू का चुनाव करें जैसे- सूखे बालों पर मिल्क क्रीम से युक्त एवं हल्के कंडीशनर वाले शैम्पू का इस्तेमाल करना चाहिये, इससे सिर तथा बालों में नमी बरकरार रहती है और बाल नर्म एवं चमकदार बन जाते हैं। जबकि तैलीय बालों वाले लोगों को जेल आधारित शैम्पू तथा बीयर जैसे प्राकृतिक कंडीशनर्स का इस्तेमाल करना चाहिये। अनेक लोग बरसात के दौरान बहुत अधिक बालों के क्षय का अनुभव करते हैं, इसके लिये त्वचा रोग विशेषज्ञ द्वारा सलाह दिए गए शैम्पू का इस्तेमाल करना चाहिये, जिससे सिर में समुचित रक्त आपूर्ति हो सके और बालों का गिरना कम हो जाए।

> **“ मानसून के मौसम में बालों को बांधना सही नहीं होता क्योंकि बांधने से बारिश का पानी बालों में रुक जाता है, जिससे बाल और भी अधिक टूटने लगते हैं। अपने बालों को लूज छोड़ें, जूड़ा या ढीली सी चोटी बना लें, जिससे आपके बाल नमी और उलझने से बचे रहें। ”**

6 सीरम का इस्तेमाल

मानसून के मौसम में हवा में नमी की मात्रा बढ़ जाती है, जिसके कारण बाल बहुत फ्रिजी हो जाते हैं। बहुत बार ऐसा होता है कि बारिश से बाल गीले होने पर हम उन्हें हमेशा नहीं धोते और केवल तौलिए से पोंछ लेते हैं, जिससे बाल और भी फ्रिजी हो जाते हैं। इससे बचने के लिए एक अच्छे सीरम का इस्तेमाल करें, जो आपके बालों को ऐसे मौसम में मॉइश्चराइज रखेगा।

टिप्स : जब आपके बाल गीले हो तब उनमें हल्के हाथ से एंटी फ्रिज सीरम लगाएं, जिससे मॉइश्चर बालों में लॉक हो जाए और आपके बालों में सुंदर चमक आ जाए। अगर आप बारिश के मौसम में बालों की देखभाल के लिए इन छोटी-छोटी बातों का ध्यान रखेंगी तो मौसम का असर आपके बालों को किसी भी प्रकार से नुकसान नहीं पहुंचाएगा और आपके बालों की सुंदरता बनी रहेगी।

7 चमक के लिये कंडीशनर का इस्तेमाल करें

चूंकि इस मौसम में बाल तेजी से नम होने लगते हैं, इसलिये मानसून के इस मौसम में आपको एक कंडीशनर का इस्तेमाल करना जरूरी है। अपने बालों में कंडीशनर करने का सबसे अच्छा तरीका यह है कि बालों के छोटे-छोटे हिस्से करके उस पर हल्के कंडीशनर का इस्तेमाल किया जाए।

8 पौष्टिक आहार लें

आपके बाल आपके खान-पान के स्तर को प्रतिबिंबित करते हैं इसलिए अपने खान-पान का ध्यान रखें। प्रोटीन और आवश्यक फैटी एसिड्स (मछली, अंडे, चना, समूचे अनाज इत्यादि) से युक्त उत्तम आहार का सेवन करें। ये आहार न सिर्फ आपके बालों को समय से पहले सफेद होने से बचाते हैं, बल्कि बालों की लंबाई को बढ़ाने के साथ ही बालों की जड़ों को भी स्वस्थ एवं सशक्त बनाते हैं। ■

मानसून
एंड
नेचुरल हेल्थ

सुहावने मौसम में सेहत का भी रहे साथ

झमाझम बारिश की बूंदों के साथ आप रोमांचित होते हैं और गर्मागर्म पकोड़ों का भी आनंद ले लेते हैं। लेकिन क्या आप हेल्थ और हाइजीन का ध्यान रखते हैं? आप पकवानों का मजा जरूर लें, लेकिन स्वाद के साथ सेहत का भी ख्याल रखें। क्या आप जानते हैं कि यह बरसात का मौसम अपने साथ कई बीमारियां भी लेकर आता है? दरअसल, इस मौसम को बीमारियों का मौसम भी कहा जाता है। अधिकांश बीमारियां अनजाने में खाने-पीने की लापरवाही की वजह से ही होती हैं।

मोनिका अग्रवाल

मानसून वर्ष के सबसे प्रतीक्षित समय होता है, जो गर्मी की चिलचिलाती धूप से राहत लाता है। लेकिन जैसा कि वे कहते हैं 'अच्छी और बुरी चीजें हमेशा साथ-साथ आती हैं', इसलिए अधिकांश ताज़ा समय के साथ, मानसून बीमारियों और समस्याओं को भी अपने साथ लाता है। बरसात के बाद, मच्छर काफी बढ़ जाते हैं व मच्छरों से संबंधित विभिन्न संक्रमण, जैसे कि मलेरिया, डेंगू, वायरल आदि जैसी बीमारियां बहुत तेज़ी से फैल जाती है। इसके अलावा, असहनीय नमी के परिणामस्वरूप कई त्वचा रोग और बैक्टीरियल फंगल संक्रमण हो सकते हैं। लगातार त्वचा की स्थिति जैसे कि मुंहासे, कवक मानसून के मौसम के दौरान तेज होते हैं। इसके अलावा, कई बीमारियां भी हवा से पैदा होती हैं और संक्रमित पानी और भोजन से आसानी से फैलती हैं। फिट रहने के लिए हम सभी के लिए स्वस्थ पोषण आहार बनाना अनिवार्य हो जाता है।

आइए जाने-माने एक्ट्रेस व् न्यूट्रीशनिस्ट पवलीन गुजराल से सुनते हैं कि हमें मानसून के दौरान क्या लेना चाहिए और क्या नहीं करना चाहिए।

भरपूर पानी लें

मानसून में सबसे पहला और महत्वपूर्ण कदम यह है कि आप अपने शरीर को हाइड्रेट रखें। नमी के उच्च स्तर के कारण हम दिन भर पसीना बहाते हैं और परिणामस्वरूप हमारा शरीर निर्जलित हो जाता है। बहुत सारा पानी पीना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शरीर से सभी विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में

मदद करेगा और आपको संक्रमणों से लड़ने के लिए बढ़ावा देगा।

हमेशा घर का पका हुआ भोजन खाएं

मानसून का मतलब है कि हवा में अधिक नमी, जो बैक्टीरिया को जन्म दे सकती है इसलिए इस मौसम में केवल घर का बना साफ-सुथरा पका हुआ भोजन ही खाएं। यह सबसे ज़्यादा फायदेमंद होता है। इसके साथ-साथ बाहर के खाने से भी बचें।

जितना हो सके ताजे भोजन का सेवन करें

मानसून के दौरान ताजे फल, सब्जी और सलाद खाने की बहुत अधिक सलाह दी जाती है क्योंकि यह आपके इम्युनिटी लेवल को बढ़ाने में मदद करता है, लेकिन सुनिश्चित करें कि ये ताजा कटे हुए हों और हाइजीनिक रूप से परोसे जाएं। उन फलों से बचें जो पहले से कटे हुए या छिलके वाले और खुले में रखे गए हों क्योंकि इसमें कई बैक्टीरिया होते हैं।

तले हुए व्यंजनों से दूर रहे

फ्राइड फूड हमेशा लुभावने व स्वादिष्ट लगते हैं, पर मानसून के मौसम में यह सबसे ज़्यादा नुकसानदायक होते हैं। इससे आपके शरीर का वजन बढ़ने लगता है। इसलिए हमेशा तला हुआ और तैलीय भोजन से बचने की सलाह दी जाती है।

पौष्टिक सब्ज़ियां सबसे अच्छी

लौकी, करेला, टिंडा, परवल को अपनी डाइट में शामिल करें, क्योंकि ये डाइटरी फाइबर से भरपूर होते हैं और हेल्दी पाचन क्रिया को बनाए रखने में मदद करते हैं। साथ ही यह आपके पेट को हल्का रखते हैं।

बासी खाने से करें परहेज

लंबे समय तक रेफ्रिजरेटर में रखे खाद्य पदार्थों से दूर रहें। बारिश के मौसम में यह उल्टी या दस्त का कारण हो सकता है। उन खाद्य पदार्थों से दूर रहें जो कि फफूंदीयुक्त, मुरझाए हुए या सड़ चुके हों।

मानसून का मतलब है कि हवा में अधिक नमी, जो बैक्टीरिया को जन्म दे सकती है इसलिए इस मौसम में केवल घर का बना साफ-सुथरा पका हुआ भोजन ही खाएं। यह सबसे ज़्यादा फायदेमंद होता है। इसके साथ-साथ बाहर के खाने से भी बचें।

स्ट्रीट फूड को ना कहें

मानसून के दौरान स्ट्रीट फूड से बचने की कोशिश करें क्योंकि वे बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देते हैं। अधिकांश स्ट्रीट फूड विक्रेता अपने भोजन को बाहर रखते हैं, जिससे यह संदूषण के संपर्क में आता है। अगर जरूरत हो तो इसे घर पर बनाये, यह पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने के लिए एक अच्छा विकल्प है। अपने चाट में हींग और भरपूर जीरा का उपयोग करें।

सी-फूड

मानसून के दौरान सी-फूड से जरूर बचना चाहिए। इसका कारण, मानसून मछलियों और समुद्री जीवों के अन्य रूपों के प्रजनन का मौसम है। मछलियों के शरीर के अंदर अंडे होते हैं, जिनका सेवन करने पर पेट में संक्रमण या गंभीर खाद्य विषाक्तता हो सकती है।

अधिक मशरूम नहीं

जैसा कि हम सभी जानते हैं कि नमी वाले क्षेत्रों में मशरूम उगते हैं, जिन्हें उपभोग से पहले उचित सफाई की आवश्यकता होती है। लेकिन मानसून के मौसम में मशरूम को न खाने की सलाह दी जाती है क्योंकि बारिश के दौरान वे बैक्टीरिया के शिकार हो जाते हैं।

अपने आहार में शामिल करें

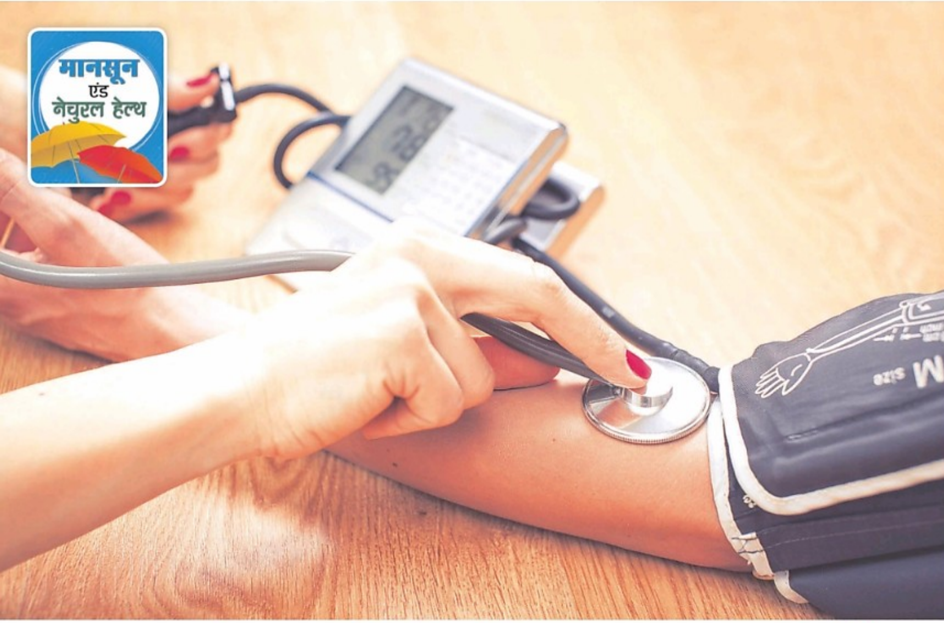
हल्दी, काली मिर्च, अदरक, लहसुन जैसे तत्व प्रतिरक्षा प्रणाली में सुधार करते हैं और अपच से छुटकारा पाने में मदद करते हैं। ऐसे अवयवों का सेवन मानसून में बहुत उपयोगी साबित हो सकता है।

इस तरह के सुझावों के अलावा, अपने आपको साफ और स्वच्छ रखना बहुत महत्वपूर्ण है। जितना अधिक आप अपने आपको स्वस्थ रखेंगे, संक्रमण होने की संभावना उतनी ही कम होगी। सबसे अच्छा तरीका है कि आप घर में प्रवेश करते ही अपने हाथों को अच्छी तरह से धोएं और साथ ही चेहरा, इसके साथ-साथ स्नान भी आवश्यक है और अपने आपको पूरी तरह से सुखा लें। यह आपको सभी प्रकार के बैक्टीरियल संक्रमणों को रोकने में मदद करेगा। ■

हाथों की सफाई पर दें विशेष ध्यान

हमेशा और हमेशा कुछ भी खाने से पहले हाथ धोना न भूलिए। यह बहुत ही आवश्यक है। बिना धुले हुए और गंदे हाथो में कई प्रकार के बैक्टीरिया लग जाते हैं, जिससे विभिन्न प्रकार की बीमारियां हो सकती है।

मानसून
एंड
नेचुरल हेल्थ



ब्लड प्रेशर को नियंत्रित कर सकती हैं ये 10 जड़ी-बूटियां

जब रक्तचाप अधिक होता है तो, रक्त धमनियों के माध्यम से अधिक बलपूर्वक चलता है। यह धमनियों में नाज़ुक ऊतकों पर बढ़ा हुआ दबाव डालता है और रक्त वाहिकाओं को नुकसान पहुंचाता है। इस नुकसान से बचा सकती हैं कुछ जड़ी-बूटियां।

मोनिका अग्रवाल

भागदौड़ भरी ज़िंदगी में बीमारी होना आम बात है। बीमारी तभी हमें घेरती है जब हम अपने खान-पान में लापरवाही बरतते हैं। कभी-कभी ये लापरवाही इस कदर बढ़ जाती है कि हमें हाई ब्लडप्रेशर जैसी समस्या हो सकती है। हाई ब्लडप्रेशर के चलते दिल से सम्बंधित बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है। अगर समय रहते हमने इस बीमारी पर काबू नहीं पाया तो मौत का कारण भी बन सकती है। ब्लडप्रेशर न तो हाई सही होता है और न ही लो। इसे कंट्रोल करना बेहद जरूरी है। इसके लिए आज हम आपको आयुर्वेद से जुड़ी कुछ ऐसी चीज़ों के सेवन के बारे बताएंगे, जिसके इस्तेमाल से आपका ब्लडप्रेशर काबू में रहेगा।

ब्लडप्रेशर को सरल और हिंदी भाषा में उच्च रक्तचाप भी कहते हैं, जिससे दिल सम्बंधित बीमारियों के बढ़ने का खतरा बना रहता है। इस बीमारी से लगभग आज के युवा भी सबसे ज्यादा प्रभावित हैं। ऐसा गलत खान-पान और खराब दिनचर्या से होता है। आज हम आपको उन 10 जड़ी-बूटियों के बारे में बताने जा रहे हैं, जो आपकी रसोई में आसानी से मिल जाएंगी और शोधकर्ताओं ने भी इन जड़ी-बूटियों को हाई ब्लड प्रेशर में कारगर माना है-

1 तुलसी

तुलसी को हमारे देश में पूजते हैं। तुलसी कई रोगों से लड़ने में हमारी मदद करती है। डॉक्टर्स भी तुलसी के सेवन की सलाह देते हैं। तुलसी में उपस्थित एंटीऑक्सिडेंट को बीमारियों का दुश्मन माना जाता है, जो सबसे ज्यादा ब्लडप्रेशर के खिलाफ लड़ने में मदद करता है। शोधकर्ताओं की मानें तो तुलसी के अर्क से रक्त वाहिकाओं को आराम करने और रक्त को पतला करने में मदद मिलती है, जिससे रक्त का दबाव कम होता है।

2 हरा धनिया

हमारे देश में कुछ भी पकता है तो वो पकवान धनिया के बिना अधूरा माना जाता है। स्वाद के साथ-साथ धनिया न सिर्फ खाने को आकर्षक और खूबसूरत बनाता है बल्कि ब्लडप्रेशर को कंट्रोल रखने में भी मदद करती है। हरा धनिया में विभिन्न प्रकार के यौगिक होते हैं, जैसे कि विटामिन सी और आहार

कैरोटीनॉयड, जो रक्तचाप को कम कर सकता है। इसमें उपस्थित कैरोटीनॉयड एंटीऑक्सिडेंट रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल और हृदय रोग का खतरा कम करता है।

3 अजवाइन के बीज

अजवाइन के बीज एक बहुमुखी मसाला है, जो विभिन्न पोषक तत्वों से भरपूर है। अजवाइन की महक से ही दिल खुश हो जाता है और दिल की ख़ुशी हमारे लिए बेहद जरूरी होती है। डॉक्टर्स भी कहते हैं कि अजवाइन के बीज हाई ब्लडप्रेशर को कम करने में मदद कर सकते हैं। अजवाइन के बीज में प्राकृतिक कैल्शियम होते हैं, जो पूरे शरीर के लिए बेहद प्रभावशाली होते हैं।

4 अनारिया राइनोफॉइला

अतरंगी से जड़ी-बूटी के नाम वाली इस बेल को हमारे देश में भी पाया जाता है। इसकी जड़ी-बूटी किसी बिल्ली के पंजे जैसी ही दिखती है और इसी खास वजह के चलते इस जड़ी-बूटी को पहचाना भी जा सकता है। ये जड़ी-बूटी ब्लडप्रेशर को नियंत्रित रखने में किसी रामवाण से कम नहीं है। न सिर्फ ब्लडप्रेशर बल्कि कई बीमारियों से लड़ने की क्षमता इस जड़ी-बूटी में भरपूर होती है। इसमें कई यौगिक तत्व होते हैं, जैसे कि हिरसुटीन और राइनोफिलीन। अगर आपको ये कहीं न मिल रही हो तो आप इसे ऑनलाइन आर्डर करके अपने घर में भी मंगवा सकते हैं।

5 ब्राह्मी

ब्राह्मी दुनिया में आयुर्वेद के प्रसिद्ध उपहारों में से एक है। इससे बेहतर ऐसी कोई जड़ी- बूटी नहीं है, जो स्वाभाविक रूप से बुद्धिमत्ता को बेहतर बना सके। आमतौर पर ये बुद्धि और स्मृति में सुधार के लिए जाना जाता है। इसमें एंटी-एजिंग, एंटीडायबिटिक और एंटीऑक्सिडेंट भरपूर मात्रा में होता है। इसमें सबसे बड़ी खासियत ये होती है कि इसका सेवन आपके ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करता है। और ये वाकई प्रभावशाली जड़ी-बूटी है। ब्राह्मी को आप किसी स्टोर से या ऑनलाइन से खरीद सकते हैं। यह पाउडर और कैप्सूल में उपलब्ध है।

6 लहसुन

लहसुन के बिना खाने का स्वाद ही अधूरा है। कई खूबियां समेटे इस छोटे से लहसुन में रोग-प्रतिरोधक क्षमता भरपूर होती है। लहसुन कई यौगिकों गुणों से भरा होता है, जो आपके दिल को फायदा पहुंचाता है। लहसुन के फायदों के बारे में किसे नहीं पता होगा। न सिर्फ खराब कोलेस्ट्रॉल को शरीर से हटाता है बल्कि, खून को भी साफ़ और पतला बनाए रखने में मदद करता है। अगर आप सुबह बासी मुंह लहसुन का सेवन करते हैं तो आपकी आधी दवाइयां ऐसे ही बंद हो सकती हैं।

7 थाइम हर्ब

रोगों से लड़ने की खूबियां समेटे थाइम हर्ब का इस्तेमाल पुराने समय से किया जाता रहा है। खाना बनाने के साथ-साथ इसका तेल भी बेहद प्रभावी माना जाता है। स्वास्थ्य लाभ की बात करें तो थाइम हर्ब दिल की बीमारियों को सुधारने के साथ-साथ, तनाव को कम करने और सांस लेने की तकलीफ को कम करते हैं। और जब हमें तनाव और दिल सम्बंधी बीमारियों से आराम मिलेगा तो हमारा ब्लडप्रेशर खुद-ब-खुद नियंत्रित रहेगा। थाइम में अच्छी मात्रा में आयरन एवं कई आवश्यक तत्व पाए जाते हैं। पूरे शरीर में रक्त का प्रवाह ठीक तरीके से हो इसके लिए अच्छी मात्रा में ऑक्सीजन को बढ़ाता है।

8 दालचीनी

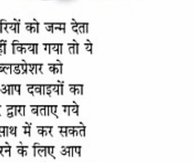
दालचीनी एक सुगंधित मसाला है जो पेड़ों की भीतरी छाल से आता है जो कि सिनामोमम जींस से होता है। उच्च रक्तचाप सहित दिल का इलाज करने के लिए पारंपरिक चिकित्सा में सदियों से इसका इस्तेमाल किया जाता रहा है। दालचीनी रक्त वाहिकाओं को पतला करने में मदद कर सकता है, जिससे ब्लड प्रेशर जैसी समस्या से छुटकारा पाया जा सकता है। ये मसाला किचन में आसानी से मिल जाता है। अपने खाने में दालचीनी का इस्तेमाल कर खुद को निरोगी रख सकते हैं।

9 अदरक

अदरक एक ऐसा मसाला है जो अपने कड़क स्वभाव और तेज खुशबू के रूप में जाना जाता है। अगर अदरक को हम हेल्थ का डॉक्टर कहें तो ये बिल्कुल भी गलत न होगा। अदरक अविश्वसनीय रूप से बहुमुखी है और वैकल्पिक चिकित्सा में प्रधान है। लोगों ने हृदय स्वास्थ्य के कई पहलुओं को सुधारने के लिए सदियों से इसका इस्तेमाल किया है, जिसमें संचलन, कोलेस्ट्रॉल का स्तर और रक्तचाप भी शामिल हैं। अदरक को स्वादिष्ट भोजन के साथ अपने रोज के आहार में शामिल करना आसान है।

10 इलायची

छोटी सी दिखने वाली इलायची के गुण वाकई बड़े हैं। इलायची का मतलब ही मोहक खुशबू के साथ एक रिफ्रेशिंग स्वाद देना है। इलायची का इस्तेमाल हर घर में होता है। लोग इलायची का इस्तेमाल मसाले के तौर के साथ-साथ चाय में भी करते हैं। लेकिन शायद आप इसके औषधीय फायदे से अनजान रहते हैं। दिल के परेशानियों के साथ ब्लडप्रेशर यानी रक्तचाप को भी नियंत्रित करने में अहम भूमिका निभाती है। शरीर में ज्यादातर बीमारियों को जन्म ब्लडप्रेशर ही देता है। अगर आप रोज दो से तीन इलायची का सेवन करते हैं तो आपका ब्लडप्रेशर नियंत्रित रहेगा।



हाई ब्लडप्रेशर दिल की बीमारियों को जन्म देता है, इसे समय रहते कंट्रोल नहीं किया गया तो ये जानलेवा भी हो सकता है। ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करने के लिए अगर आप दवाइयों का सेवन करते हैं तो आप हमारे द्वारा बताए गये जड़ी-बूटियों का सेवन भी साथ में कर सकते हैं। ब्लडप्रेशर को कंट्रोल करने के लिए आप अच्छा आहार लें, नियमित नींद लें और व्यायाम अपने दिनचर्या में शामिल करें। यहां सबसे ज्यादा ध्यान रखने वाली बात ये है कि बिना डॉक्टर की सलाह लिए अपनी दवाइयां कभी भी बंद न करें। ■

समय के साथ बदल गया रंग, मैं हूं हर्बल फायदेमंद

पिछली बार गृहलक्ष्मी ने आपके लिए एक नए अंदाज में, 'मैं हूं हर्बल फायदेमंद' सिरीज़ शुरू की थी, जिसमें आपने पढ़ा था, गिलोय, अश्वगंधा और नीम की दास्तान। इस बार पढ़िये हल्दी, तुलसी और एलोवेरा की दास्तां उन्हीं की ज़ुबानी।

आओ पढ़ो सब, हमारी सारी कहानी,
मिली पहचान पाई नयी जिंदगानी।
परछाइयां रह जाती, रह जाती निशानी,
कोरोना ने दी पहचान, दिलचस्प हमारी
कहानी!!

मोनिका अग्रवाल

मैं हूं हल्दी

मैंने हमेशा लोगो के लिए फायदा ही किया है लेकिन फिर भी लोग मुझसे ईर्ष्या भाव रखते हैं। शादी और अन्य उत्सव में भी मैं उनका हिस्सा रही हूं। जब आपके कोई चोट लगी या कट गया याद है तब मुझे ही याद किया गया था और तो और आपकी दाल, सब्जी, पूजा सब कुछ मेरे बिना अधूरी है। जब आपको नींद नहीं आती तब भी मैं ही हूं, जो आपको शांत करके सुलाने के लिए हाजिर रहती है।

पर बड़े ही दुख के साथ कहना पड़ता है कि जितना मैं गुणवान हूं, उतना ही लोग बाग मेरा फायदा उठाते हैं। आप ही देख लें मेरा हाल तो आप सब अच्छे से जान चुके हैं और मुझे औद्योगिक जगत में भी प्रयोग कर रहे हैं।

किसी की इम्युनिटी को बढ़ाना हो या किसी के शरीर की सूजन को कम करना, या फिर संक्रमण जैसे कि कैंसर से बचाना। मैं सब काम कर सकती हूं। अब आप सोचेंगे तो इसमें दुख की बात क्या है? भई दुख की ही तो बात है, देखो मुझे मेरे रूप को गोलियों और जैल में बदल दिया जाता है। पश्चिमी देशों में तो मुझे नाश्ते में भी इस्तेमाल किया जाता है। पर दुख ये है कि इस बात का क्रेडिट मुझे न देकर कंपनी और उसके उत्पाद को दिया जाता है।

कितनी बार ऐसा हुआ होगा कि आपने सुबह-सुबह एक गिलास पानी के साथ ही मुझे भी लिया होगा। अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए मुझे दूध में डालकर भी पिया होगा। लेकिन एक बात मेरे दिल में आज भी दुखती है कि जिन लोगों का मैंने भला किया जिनको मैंने ठीक किया, क्या उन्होंने मुझे याद किया! उनके साथ मैंने अच्छा व्यवहार किया लेकिन वो लोग मुझे मेरे नाम लेकर नहीं बुलाते।

मुझे एक उत्पाद के रूप मे सब तरफ सन्दर्भित करते हैं। मुझे बहुत दुख होता है कि हम लोग उनकी कॉपी कर रहे हैं, जिन्होंने खुद हमारी कॉपी की है। और मुझे सबसे ज्यादा दुख तो तब हुआ जब आप लोगों ने मुझे सब्जियों में इस्तेमाल करना बंद कर दिया। जब आप चाय के लिए हल्दी और दूध का कारोबार करते थे, तब भी मै अकेली कोने में बैठती थी। यहां तक कि लोग मेरा फायदा भी भूल गए। त्वचा पर मुझे लगाने की जगह क्रीम का इस्तेमाल करने लग गए। मैं हजारो साल पुरानी हूं, मैंने सब कुछ देखा है।

मेरा इस्तेमाल कम होने से मुझे कोई नुकसान नहीं हुआ है। मैं तो पहले की तरह ही पुरानी गुणवत्ता और शक्ति से भरी पूरी हूं। मुझे दुख तो इस बात का है कि लोग मेरा लाभ उठाने की जगह दूसरे देशों से व्यापार करने लग गए।

ये तो आपको खुद भी पता है संस्कृति, फसलों, और जलवायु की नींव पर ही स्वास्थ्य का निर्माण होता है। हमारी पुरानी खाने की चीजें हमारे देसी भोजन से ही हमारे स्वास्थ्य को ज्यादा लाभ मिलता है।

लेकिन भला हो इस कोरोना महामारी का, जिसने मुझे मेरे पुराने दिन लौटा दिए। आप सब तो विदेशी प्रोडक्ट के पीछे भाग रहे थे, लेकिन कोरोना ने आप को समझाया देसी तो देसी है। आपने तो मुझे इस्तेमाल करना बहुत कम कर दिया था। मेरे गुणों को भूल गए थे।

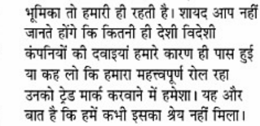
भारत देश में ही क्या विदेशों में भी मेरी अहमियत समझी जा रही है। अब सब मेरा इस्तेमाल करने लगे। इस महामारी के आने से आप खुद महसूस कर सकते हैं कि मै कितनी उपयोगी हूं आपके लिए। एक बात तो गांठ बांध लो आप कि मेरे जैसा कोई नहीं। 'ओल्ड इज गोल्ड', मैं हूं गोल्ड।

मैं हूं तुलसी

हे अंतर्यामी प्रभु, आप तो भलीभांति जानते हैं कि हमारी तुलसी प्रजाति आदिकाल से ही तन-मन से मानव की सेवा करती चली आ रही है। प्राचीन काल से ही हमारा काढ़ा मानव को ठीक करने का काम बड़े ही कुशलतापूर्वक करता आया है। चाहे दिन हो या रात इम्यूनिटी स्ट्रांग करने के लिए अनेक रूपों में हमारा योगदान चलता रहा है। हम से बनी दवाइयों को खाकर मानव ने कई मोर्चों पर बड़ी आसानी से फतह हासिल की है। चाहे वह घरेलू इलाज ही क्यों न हो।

इतिहास गवाह है कि हमारी हर प्रजाति ने असंभव को संभव कर दिखलाया था तभी तो तब तुलसी बेस्ड दवा के दम पर मातहतों ने राजा-महाराजाओं को खुश कर बतौर नजराना जागीरें हासिल की थीं। चाहे वायरल बुखार हो, फेफड़ों की सूजन हो, सरदी जुकाम हो या यौन-दुर्बलता और नपुंसकता मैं या मेरा परिवार ही आड़े वक्त में काम आए हैं। पालक, कद्दू या लौकी की क्या बिसात हमारे सामने। मोटापा कम करना हो या कोरोना, असल भूमिका तो हमारी ही रहती है। शायद आप नहीं जानते होंगे कि कितनी ही देशी विदेशी कंपनियों की दवाइयां हमारे कारण ही पास हुई या कह लो कि हमारा महत्त्वपूर्ण रोल रहा उनको ट्रेड मार्क करवाने में हमेशा। यह और बात है कि हमें कभी इसका श्रेय नहीं मिला।

एक बात और मेरे अंदर विटामिन व खनिज प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। यह सभी रोगों में लाभप्रद तो हैं ही साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ कफ, वात दोष, पाचन शक्ति बढ़ाने, बुखार, पेटदर्द, बैक्टीरियल संक्रमण खत्म करने में भी मैं सहायक हूं। यही नहीं जिन महिलाओं को पीरियड्स समय पर नहीं आते उन्हें भी मुझसे बना काढ़ा पीने से फायदा होता है।



हमने सभी धर्मों को एक माना भले ही आपने हमें हमारी जाति के आधार पर बांट दिया जैसे रामा तुलसी, श्यामा तुलसी या फिर श्वेतविष्णु तुलसी, वन तुलसी, नींबू तुलसी आदि-आदि। हकीकत में सेवन तो सभी नस्लों और तबकों ने किया है। फिर भी मेरे गुणों से आप अनजान हैं। इससे मेरे दिल पर गहरी ठेस लगी है। हमारे दम पर भयानक से भयानक बीमारी से लड़ने वाले मुनष्य का यह व्यवहार शर्मनाक है।

आदमी समझ नहीं पा रहा है कि वह क्या कर रहा है। वह दिन-प्रतिदिन अपना लाइफस्टाइल खराब कर रहा है, इस बात भर से ही मेरी रूह कांप जाती है। भगवान भला करे! हर तरह की तुलसी यानी मेरे सगे संबंधियों में हजारों नायाब नुस्खे छुपे होते है, बस जरूरत है उसके सही ढंग से इस्तेमाल करने की। हमें सिर्फ आंगन भर की शोभा बना लेने से कुछ नहीं होने वाला। अरे, ओ भोले भारतवासी इतना भी नहीं समझ पा रहे कि हमारा सेंसेक्स इन दिनों सुनामी जैसा उछालें मार रहा है क्योंकि इन दिनों कोरोना काल में लोगों का विश्वास आयुर्वेद के प्रति बढ़ा है। शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता मजबूत करने वाली मेरी औषधि की मांग बहुत तेजी से बढ़ी है। इस वजह से मेरे से बनी औषधियों के दाम भी अब दो से ढाई गुना तक बढ़ गए हैं।

मैं हूं एलोवेरा

मेरे प्यारे भारतवासियों, मुझे चाहने वालों, आप सबको एलोवेरा का हार्दिक नमस्कार। हार्दिक इसलिए कि भले ही देर से सही,

लेकिन आपने मेरे महत्त्व को तो समझा। भूला नहीं हूं मैं, जब आप लोग पहले, अपने घरों में फूल और आम पौधों के साथ मुझे लगाना भी पसंद नहीं करते थे। परंतु जब से पता चला है कि औषधीय पौधे के रूप मैं बहुत चमत्कारी हूं और नियमित सेवन करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, तब से आप मुझ पर विशेष रूप से मेहरबान हैं। मुझे अपने बगीचे में खास जगह देने पर ध्यान देने लगे हैं।

शायद आपको मालूम भी नहीं होगा कि मेरी उत्पत्ति कब हुई और कहां पर हुई? वैसे जब आप मेरा इतना प्रयोग करने लगे हैं तो आपको मेरे बारे में सब कुछ मालूम होना चाहिए, इसके लिए किसी डिग्री की जरूरत तो है नहीं। खैर चलो, माफ किया। मैं खुद ही आपका ज्ञान बढ़ा देता हूं।

आप यदि यह समझते हो कि मैं भारतीय हूं तो आपको सुनकर झटका लगेगा कि मेरी उत्पत्ति उत्तरी अफ्रीका के जंगलों में हुई है। विभिन्न नामों जैसे कि ग्वारपाठा, एलोवीरा, घृतकुमारी, ग्रिहकन्या आदि नामों से पुकारा जाने वाला मैं आजकल कन्याओं का बड़ा ही फेवरेट पौधा हूं। तभी तो उनके सौन्दर्य बढ़ाने के काम में बहुतायत प्रयोग किया जाता हूं।

मजा आ रहा है। आनंद ले रहा हूं उनके प्यार की बरसात का। वैसे मैं दिखने में बहुत ही बदसूरत हूं। मेरी हाइट बस दो फुट ऊंची होती है। लेकिन मेरी मांसल पत्तियां 12 से 15 इंच लम्बी होती हैं तथा पौन इंच मोटी होती हैं, जिनके किनारों पर कांटे होते हैं। यही पत्तियां दवा के रूप में प्रयोग की जाती हैं। पता है, मेरे पौधे को सदियों पहले महारानी क्लियोपेट्रा का भी प्रिय माना जाता था। तभी तो मैं उनके सौन्दर्य प्रसाधनों का एक महत्त्वपूर्ण अंग था। हालांकि मूलत: तो मैं दक्षिणी अफ्रीका का पौधा हूं और सोलहवीं शताब्दी में भारत में आया। लेकिन अब तो मैं भी पूरी तरह से भारतीय रंगों में रच और बस गया हूं।

पता है! मेरी मांसल पत्तियों के कारण ही मैं आजकल सारे पौधों का राजा बना हुआ हूं। हमारे भारत देश के छ: राज्यों में मेरी खेती बड़े पैमाने पर की जा रही है। मेरी पत्तियों को काटने पर पीले रंग का रस निकलता है, जो ठंडा होने पर जम जाता है। जिसे मुसब्बर, कुमारीसार, एलोज एलुआ, सिब्र आदि नामों से भी जानते हैं। एक राजा के क्या गुण होते हैं? जो आपको हर तरह की परेशानियों से दूर रखें, यही ना! तो यह सारे गुण मेरे में विद्यमान है! अब आप ही देखें सिर्फ सौंदर्य प्रसाधनों में ही नहीं बल्कि आपकी यौन शक्ति बढ़ाने तक में मेरी महत्ता है।

जब आप मेरे मुसब्बर गूदे में घी, चीनी तथा दूध मिलाकर हलुआ कर सेवन अगर करो तो आपकी कमजोरी तो दूर होती ही है साथ ही यौन शक्ति भी बढ़ती है। पेट में अल्सर होने पर मेरे गूदे को खाली पेट खाने से लाभ होता है। अगर खूनी दस्त हो रहा है तो गुदे में चीनी तथा जीरा मिलकर खा लो। पेट की बीमारियों या अपच के लिए मुझ में अजवाईन मिलकर खाओ। और बताओ मेरे और कितने गुण जानना चाहोगे। क्या? अभी भी शंका है? तो लो मेरे थोड़े से गुण और जान लो।

सच पूछो तो मैं अकेला सारे डॉक्टर्स के बराबर हूं। आखिर ऐसे ही थोड़ी नए पूरी दुनिया में मैं छाया हुआ हूं। तो है ना एक राजा वाले गुण? चलो थोड़ा सा और बता देता हूं कि मेरी लगभग 275 प्रजातियां है, इनमें से लगभग आठ से 12 प्रजातियां बहुत उपयोगी है। अलग-अलग देशों और राज्यों में मेरे नाम जरूर अलग-अलग हो सकते हैं, लेकिन फायदे मेरे उतने ही हैं। अगर भारत में मुझे ग्वारपाठा, घृतकुमारी कहते हैं, तो फारसी में मुझे- दरख्ते सिब्र, अरबी में- ससब्बारत, बंगाली में- घ्रीत्कुमारी, मराठी में- कोरफड, गुजराती में- कुंवार पाठ, तेलगू में- चिन्नाकत बांदा, मलयालम में- कुमारी, तमिल में- करियापोलाम मुसब्ब्रम, कन्नड़ में- लोलिसार, चीन में- लू हुई तथा वैज्ञानिक नाम है- एलोवीरा।

जोड़ों के दर्द में मेरे गूदे को गर्म करके प्रभावित स्थान पर लगा सकते हो। ज़ख्म या घाव पर मेरे गूदे को क्रीम की तरह लगा लो फायदा ही होगा। आंखें लाल हो गईं हों तो मेरे गूदे की पट्टी बना कर आंखों पर बांध लो। बाल झड़ रहे हों तो मुझे अपने बालों पर रगड़ते हुए मालिश करो सोने से पहले। यह करने से अनिद्रा के रोगी को भी लाभ होता है। अगर सर्दी या खांसी हो गई हो तो मेरे पत्ते को भून कर उसका जूस निकाल कर पी कर तो देखो। यदि आधा चम्मच जूस एक कप गर्म पानी में मिला कर पीते हो तो तुरंत लाभ मिलेगा।

हे भगवान! और कितने लाभ हैं। अभी तो अपने मुंह से बताते हुए भी मुझे शर्म आने लगी है। चलो कोई बात नहीं आप मुझे बेशर्म ही तो कह दोगे क्या फर्क पड़ता है। मैं तो 'साफ बोलना और सुखी रहना' वाले सिद्धांत पर विश्वास करता हूं। पेशाब संबंधी रोगों को दूर करने के लिए एक सप्ताह तक रोज सुबह मुझे खाएं। शरीर में कहीं सूजन हो गई हो तो मेरे गूदे को पानी में उबाल कर इसकी पुल्टिस बांध लो। गावों में तो माताएं बच्चों का दूध छुड़ाने के लिए मेरे गूदे को स्तनों पर मल लेती हैं। पता भी है मेरे उपयोग से लीवर, स्प्लीन, महिला प्रजनान्गों तथा तंत्रिका-तंत्र में अद्भुत शक्ति का संचार होता है। मेरे अंदर मधुमेह का भी खात्मा करने के गुण मौजूद हैं।

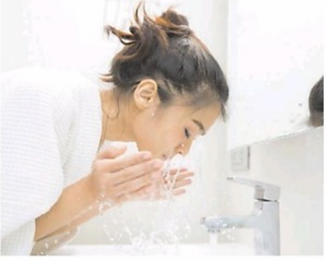
वैसे भला हो उन सब विश्व सुंदरियों का, उन ब्रह्मांड सुंदरियों का, जिन्होंने कंपनी के फायदे के लिए हर एक तरह के साबुन और शैंपू में मेरे गुणों की महत्ता बताई। साथ ही भला हो उस बाबा का जिसने पूरे विश्व को सौंदर्यकरण, स्वास्थ्य और व्यापार के उपहार स्वरूपी नए समीकरण दिये। यह तो हुआ इतिहास। अब आते हैं मुद्दे की बात पर। भाई लोगों, देखो मेरा तो सिर्फ इतना सा कहना है कि, चाहे मैं हूं या कोई और अन्य औषधि, आप हमारा सेवन करो या मत करो। लेकिन अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखो। अपनी जीवनशैली को बदलो। स्वस्थ रहो, व्यस्त रहो और मस्त रहो। दुनिया में क्या हो रहा है उसकी परवाह मत करो। लेकिन अपना और अपने परिवार पर ध्यान दो। ■

मानसून में बारिश की फुहारों के बीच कहीं बेजान न हो जाए आपकी खूबसूरत त्वचा। अपनाएं कुछ बेहतरीन नुस्खे और रखें अपनी खूबसूरती बरकरार-

मानसून में रखें अपनी त्वचा की खूबसूरती बरकरार

गृहलक्ष्मी टीम

बारिश का मौसम, ऐसा मौसम है जब रिमझिम बौछारों के बीच रोम-रोम खिल उठता है। सावन के झूलों में झूलने को मन करता है और दिल बारिश की बूंदों के बीच हिलोरे खाने लगता है। सच में कुछ ऐसा ही होता है बारिश का मौसम। लेकिन जब बात हो रही हो हमारे शरीर के सबसे खूबसूरत अंग यानि कि त्वचा की तो इस नाजुक अंग को बारिश में और ज्यादा देखभाल की जरूरत होती है। हम अपनी त्वचा का ध्यान नहीं रखते तो ये बेजान लगने लगती है। आइए आपको बताते हैं कुछ ऐसे नुस्खों के बारे में जिनसे बारिश में भी त्वचा की देखभाल बखूबी की जा सकती है-



चेहरे और पैरों को साफ करते रहें

बारिश में जगह-जगह पानी और कीचड़ की वजह से गंदगी हो जाती है। हम जब बारिश में बाहर निकलते हैं तो वही गंदगी हमारे शरीर के खुले हुए भागों जैसे- चेहरे और हाथ-पैर को प्रभावित करती है। इसलिए जब भी कहीं बाहर से आएं हाथ-पैर जरूर अच्छी तरह से साफ करें। साथ ही अपना चेहरा दिन में कम से कम दो बार किसी अच्छे फेस वॉश से साफ करें। चेहरे को साफ करने के लिए वाटरप्रूफ क्लींजर का भी इस्तेमाल कर सकती हैं।

टोनिंग करनी चाहिए

मानसून में वातावरण में नमी होने की वजह से स्किन पोर्स ब्लॉक हो जाते हैं, जिससे पिंपल की समस्या हो जाती है। किसी अच्छे या एंटी-बैक्टीरियल टोनर से त्वचा की टोनिंग करनी चाहिए। टोनिंग के लिए गुलाब जल का भी इस्तेमाल कर सकते हैं।

त्वचा को मॉइश्चराइज़ रखें

अक्सर लोग ऐसा सोचते हैं कि बारिश में मॉइश्चराइजर नहीं लगाना चाहिए, इससे त्वचा चिपचिपी हो जाती है लेकिन ऐसा मानना सही नहीं है क्योंकि बारिश के पानी में भीगने से त्वचा रूखी और बेजान हो जाती है। ऐसे में अच्छे ब्रांड का मॉइश्चराइजर लगाना चाहिए। ऑयल-फ्री मॉइश्चराइजर यूज करना ज्यादा अच्छा होता है।

त्वचा को ज़्यादा देर तक गीला न रखें

बारिश में भीगने पर स्किन इंफेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। कोशिश करनी चाहिए कि त्वचा बहुत देर तक गीली न रहे।

धूप से बचना चाहिए

बारिश में जब धूप निकलती है तो अपनी त्वचा का विशेष ध्यान रखना चाहिए। धूप की अल्ट्रा वायलेट किरणों से त्वचा को नुकसान पहुंचता है, इसलिए धूप में निकलने से पहले सनस्क्रीन जरूर लगाएं। ■

मानसून में रोमांस

घर में रहते हुए भी आप मानसून को यादगार बना सकते हैं। आपको करना सिर्फ इतना है कि घर की छत या बालकनी में अपने पार्टनर के साथ बारिश का लुत्फ़ उठाएं। जमकर भीगें और बारिश को बिलकुल बच्चों की तरह एन्जॉय करें।

मोनिका अग्रवाल

मानसून आने में कुछ ही समय बाकी रह गया है, लेकिन कोरोना संक्रमण के चलते हम सभी घरों में कैद रहने को मजबूर हैं। ऐसे में लॉकडाउन के बीच क्या किया जाए, जिससे पार्टनर के साथ आपका प्यार और परवान चढ़ जाए? आज के इस आर्टिकल में हम आपको देने जा रहे हैं कुछ काम के टिप्स, जिनकी मदद से न सिर्फ आप अपने पार्टनर के साथ इस मानसून को यादगार बना पाएंगे, बल्कि इमोशनल बॉन्डिंग भी बढ़ा सकेंगे। तो आइए शुरू करते हैं।

साथ उठाएं बारिश का लुत्फ़

लॉकडाउन है और इसके चलते आप घर से बाहर नहीं निकल सकते? कोई बात नहीं। घर में रहते हुए भी आप मानसून को यादगार बना सकते हैं। आपको करना सिर्फ इतना है कि घर की छत या बालकनी में अपने पार्टनर के साथ बारिश का लुत्फ़ उठाएं। जमकर भीगें और बारिश को बिलकुल बच्चों की तरह एन्जॉय करें। विश्वास रखिए यह आगे चलकर एक ऐसी मेमोरी बनेगी, जिसे आप जीवन भर सहेजकर रख सकते हैं।

रोमांटिक फिल्म देखें

मानसून को थोड़ा और रोमांटिक बनाने के लिए, कोई रोमांटिक फिल्म साथ में देखें, वह भी रजाई ओढ़कर अपने पार्टनर के साथ। एक बार इस टिप को आजमा के देखिए, आपके लिए यह अनुभव यादगार होने वाला है।

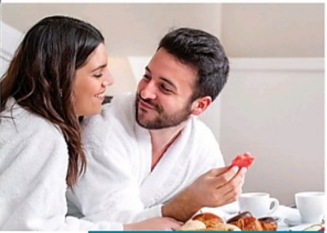
साथ में कुकिंग

मानसून के समय को और भी अधिक यादगार

बनाना चाहते हैं तो साथ मिलकर कुकिंग करें। काम में एक दूसरे का हाथ बंटाना आपके लिए सबसे शानदार अनुभव रहेगा। इसे आप जब-जब याद करेंगे तब-तब आपके चेहरे पर एक मुस्कान आएगी।

सुहाना मौसम और ड्राइविंग

लॉकडाउन के चलते फिलहाल तो लॉन्ग ड्राइव पर जाना संभव नहीं, लेकिन फिर भी यदि आने वाले समय में लॉकडाउन में थोड़ी ढील मिले तो ड्राइव पर ज़रूर जाएं। सुहाने मौसम की ड्राइविंग न सिर्फ आपको एक-दूसरे के करीब लाएगी बल्कि एक ऐसा अनुभव भी आपकी झोली में आएगा जो हमेशा के लिए आप सहेज सकते हैं।



चाय-पकौड़े कैसे रहेंगे

मानसून का समय है, ऐसे में अपने पार्टनर के साथ बैठकर आराम से चाय-पकौड़ों का लुत्फ़ ज़रूर उठाइए। चाय-पकौड़े तो असल में बहाना है, असली मसला है एक-दूसरे को दिया गया समय और दिलों को जोड़ती बातें, जिन्हें आप हमेशा याद रखेंगे। इस दौरान साथ बिताए अच्छे वक्त को याद करें। हॉलिडे के दौरान की पुरानी तस्वीरों को देखें या साथ में कोई पुराना एलबम देखेंगे तो कई सुनहरी यादों का पिटारा आपकी आंखों के आगे खुल जाएगा।

प्यार भरा संदेश

मानसून में प्यार को और भी परवान चढ़ाने के लिए आप अपने पार्टनर के नाम एक प्यार भरा संदेश भी लिख सकते हैं। यह संदेश आप वीडियो फॉर्मेट में या सिंपल टेक्स्ट और चिट्ठी के फॉर्म में भी लिख सकते हैं। यह एक ऐसी यादगार साबित होगी, जिसे आप लंबे समय तक सहेज कर अपने पास रखना चाहेंगे।

कुछ हटके
मॉनसून और सेक्स

बारिश का मौसम हो और समां रोमांटिक न हो कैसे संभव है? टिप-टिप बरसता पानी खुद ही रोमांस का तड़का लगा देता है। बस तो मानसून में इस बार भीगिये अपने पार्टनर के साथ। आपको भी बॉलीवुड स्टाइल में अपने पार्टनर के साथ प्यार शेयर करना चाहिए या फिर लॉन्ग ड्राइव पर जाना हो तो क्यों न इस बार कुछ ऐसे करें मानसून में रोमांस।

वाइल्ड लव

भले ही आजकल लॉन्ग ड्राइव पर न जा पा रही हों। लेकिन लॉक डाउन के बाद तो यह संभव है। इस वाइल्ड लव सेक्स यानी कार में सेक्स ट्राय तो कीजिए। अपने पार्टनर के साथ कार में स्टीमी सेक्स एक अलग अनुभव देगा।

ब्लैंकेट सेक्स

बारिश में भीगने के बाद एक दूसरे को किस या बांहों में लेने का मजा ही अलग है। गीला बदन और ठंडा मौसम चादर या नुपसज में लिपटकर बैठें अपने साथी के साथ। मन करे तो एक सेक्स ड्राइव भी ले सकती हैं।

रेन सेक्स

इस बार मॉनसून रोमांस घर से शुरू करें, इसके लिए आपके घर का टेरेस या कोई एकांत जगह जो बिल्कुल निजी हो जहां कोई आता-जाता नहीं हो। खुले आसमान के नीचे अपने साथी के साथ सेक्स का मजा ले कर देखिए।

एडवेंचर का तड़का

ये सारे टिप्स आपके बहुत काम आएंगे। यदि आप वाकई एक यादगार मॉनसून रोमांस के इच्छुक हैं तो। यदि आप और आपका पार्टनर इस शाम को यादगार रोमांटिक मानसून इवनिंग में बदलना चाहते हैं तो आप कुछ डिफरेंट ट्राई करें। जैसे कि हाइकिंग या कैंपिंग साथ में वॉटरप्रूफ टेंट ले जाना न भूलें। मूवी में तो इस तरह के सीन कई बार देखें होंगे। अबकि बार खुद भी इस तरह का रोमांच लेकर देखिए। ■

मानसून में कुछ नया हो फैशन का अंदाज

फैशन हर सीजन के हिसाब से बदलता है। मानसून के हिसाब से भी ये बदलता है और इस बार भी ये कई सारे बदलाव ले आया है। तो चलिए इस मानसून फैशन ट्रेंड से पहचान हम कराए देते हैं।

चयनिका निगम

मानसून में मौसम भले ही सुहावना लगे, बारिश रोमांटिक लगे लेकिन इस वक्त खुद को सुंदर दिखाने की चाहत कम नहीं होनी चाहिए। मौसम के साथ आप भी अच्छी लगेंगी तो बात ही क्या। जितना आप मौसम को एंजॉय करेंगी, उतना ही अपने लुक को भी। लेकिन एक दिक्कत है, मानसून फैशन ऐसा होता है कि इसमें कपड़े इस तरह चुनने होते हैं, जो जल्दी पानी में खराब न हों। मानसून के फैशन ट्रेंड को पहचानने की बात है तो इससे रू-ब-रू होने के लिए आपको ज्यादा मेहनत करने की जरूरत नहीं है।

ध्यान से चुनें कपड़े

मानसून के मौसम में कपड़े चुनते समय एक बात ध्यान रखनी पड़ती है कि बारिश की वजह से गीली हुई सड़कों से गंदगी कपड़ों में न लग जाए। इसलिए इस वक्त जींस या किसी भी तरह के लंबे कपड़े पहनने से बचना होगा। इसलिए आपको पलाजो, ट्राउजर और मैक्सी ड्रेस का चुनाव इस मौसम में नहीं करना चाहिए। कोशिश कीजिए एंकल लेंथ के कपड़े पहनने से बचें। स्कर्ट और शॉर्ट्स का चुनाव इस वक्त सही रहता है। इसने आपका लुक भी अच्छा आएगा और मौसम का असर भी नहीं होगा।

फेब्रिक भी चुनें ऐसे

मानसून के मौसम में कपड़ों से भी ज्यादा ये अहमियत रखता है कि आपने किस फेब्रिक के कपड़े पहने हैं क्योंकि इस वक्त हयूमीडिटी बहुत होती है इसलिए ऐसे कपड़े पहनने होते हैं, जो आराम दें। साथ ही ऐसे फेब्रिक भी सही रहते हैं, जो आसानी से सूख जाते हो या गीले होने पर स्किन में खुजली जैसी कोई दिक्कत न देते हों। इसलिए डेनिम या सिल्क जैसे फेब्रिक लेने से बचें। इस सुहाने मौसम में सबसे अच्छा फेब्रिक होता है कॉटन। ये त्वचा को भी आराम देता है और ज्यादा हयूमीडिटी में किसी तरह की दिक्कत भी नहीं होती है।

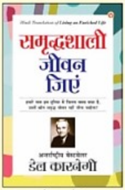
जूतों पर भी हो ध्यान

बारिश के इस सुहावने मौसम में कपड़ों के साथ जूतों पर भी ध्यान देने की जरूरत होती है। दरअसल बारिश का पानी आपके महंगे और पसंदीदा जूतों को खराब कर सकता है। इसलिए लेदर और वेल्वेट जैसे मटेरियल से बने जूतों को इस महीने अपने पहनावे में शामिल ही ना कीजिए। नहीं तो फैशन में बने रहने के चक्कर में आपका लुक तो खराब होगा ही जूते भी दोबारा पहनने लायक नहीं रहेंगे। इस वक्त स्टाइलिश फ्लिपफ्लॉप को चुनना ही अच्छा रहेगा।

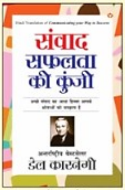
ब्राइट कलर हैं बेस्ट

आपके कपड़ों में जो भी ब्राइट कलर हैं, उनको इस मौसम में निकाल लीजिए क्योंकि बारिश का मौसम चेरी रेड, ब्लश, टील और पीले जैसे ब्राइट रंगों में आपको बेस्ट दिखा सकता है। पीला तो ऐसा रंग है जो कपड़ों और एक्सेसरीज़ दोनों में बेस्ट दिखता है। ■

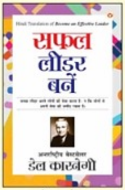
डायमंड बुक्स के नये प्रकाशन


समृद्धशाली जीवन जिएं
अन्तर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर
डेल कारनेगी

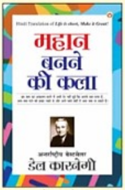
डेल कारनेगी
समृद्धशाली जीवन जिएं
175.00


संवाद सफलता की कुंजी
अन्तर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर
डेल कारनेगी

डेल कारनेगी
संवाद सफलता की कुंजी
150.00


सफल लीडर बनें
अन्तर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर
डेल कारनेगी

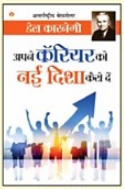
डेल कारनेगी
सफल लीडर बनें
175.00


महान बनने की कला
अन्तर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर
डेल कारनेगी

डेल कारनेगी
महान बनने की कला
175.00

अन्तर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर
डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं

डेल कारनेगी
आप भी लीडर बन सकते हैं
250.00


अन्तर्राष्ट्रीय बेस्टसेलर
डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें

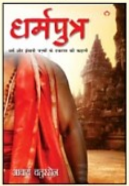
डेल कारनेगी
अपने कॅरियर को नई दिशा कैसे दें
195.00

लाल रेखा
कुशवाहा कान्त

कुशवाहा कान्त
लाल रेखा
195.00

भूतनाथ
बाबू देवकीनन्दन खत्री

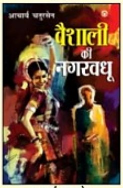
बाबू देवकीनन्दन खत्री
भूतनाथ
375.00


धर्मपुत्र
आचार्य चतुरसेन

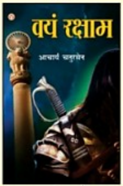
आचार्य चतुरसेन
धर्मपुत्र
150.00

गोली
आचार्य चतुरसेन

आचार्य चतुरसेन
गोली
225.00


आचार्य चतुरसेन
वैशाली की नगरवधू

आचार्य चतुरसेन
वैशाली की नगरवधू
325.00


वयं रक्षाम
आचार्य चतुरसेन

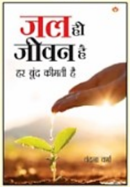
आचार्य चतुरसेन
वयं रक्षाम
325.00

पढ़ेगा इंडिया बढ़ेगा इंडिया

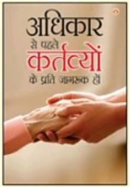
प्रियंका वर्मा
पढ़ेगा इंडिया बढ़ेगा इंडिया
175.00

बिटिया को शिक्षा धन दीजो
वंदना वर्मा

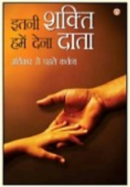
वंदना वर्मा
बिटिया को शिक्षा धन दीजो
175.00


जल ही जीवन है
हर बूंद कीमती है
वंदना वर्मा

वंदना वर्मा
जल ही जीवन है
175.00


अधिकार से पहले कर्तव्यों के प्रति जागरूक हों

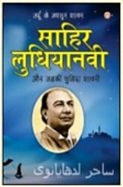
नरेन्द्र गोविन्द बहल
अधिकार से पहले कर्तव्यों
के प्रति जागरूक हों...175.00


इतनी शक्ति हमें देना दाता
अधिकार से पहले कर्तव्य

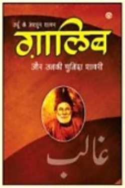
राकेश कुमार आर्य
इतनी शक्ति हमें देना दाता
175.00

मुख़्तार नक़वी
साइबर सुपारी
उपन्यास

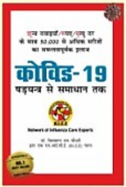
मुख़्तार नक़वी
साइबर सुपारी
175.00


उर्दू के मशहूर शायर
साहिर लुधियानवी
और उनकी चुनिंदा शायरी
ساحر لدھیانوی

उर्दू के मशहूर शायर
साहिर लुधियानवी
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


उर्दू के मशहूर शायर
ग़ालिब
और उनकी चुनिंदा शायरी
غالب

उर्दू के मशहूर शायर
ग़ालिब
उनकी चुनिंदा शायरी...175.00


कोविड-19
षड्यन्त्र से समाधान तक
Network of Influenza Care Experts

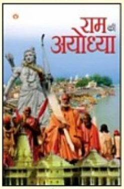
डॉ. बिस्वरूप राय चौधरी
कोविड-19 (षड्यन्त्र से समाधान तक)
195.00

भारत की विदेश नीति
डॉ. राकेश कुमार आर्य

डॉ. राकेश कुमार आर्य
भारत की विदेश नीति
175.00

नास्त्रेदमस
अचूक भविष्यवाणियाँ
अशोक कुमार शर्मा

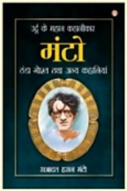
अशोक कुमार शर्मा
नास्त्रेदमस की अचूक भविष्यवाणियां
195.00



सुदर्शन भाटिया
राम की अयोध्या
200.00

उर्दू के महान कहानीकार
मंटो
टोबा टेक सिंह तथा अन्य कहानियां
सआदत हसन मंटो

सआदत हसन मंटो
टोबा टेक सिंह तथा
अन्य कहानियां....195.00


उर्दू के महान कहानीकार
मंटो
ठंडा गोश्त तथा अन्य कहानियां
सआदत हसन मंटो

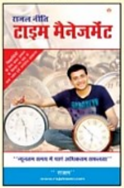
सआदत हसन मंटो
ठंडा गोश्त तथा अन्य
कहानियां....175.00

कोरोना क्यों? कैसे करें सामना?
डॉ. एच.एल. माहेश्वरी

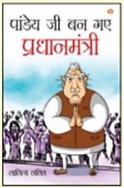
डॉ. एच.एल. माहेश्वरी
कोरोना क्यों? कैसे करें सामना
कहानियां....150.00

कृष्ण तुम्हें पुकार रहे हैं

आचार्यश्री सुदर्शन जी महाराज
कृष्ण तुम्हें पुकार रहे हैं
100.00


राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट

राजल नीति
टाइम मैनेजमेंट
175.00


पांडेय जी बन गए प्रधानमंत्री
लालित्य ललित

लालित्य ललित
पांडेय जी बन गए प्रधानमंत्री
175.00

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at **www.diamondbook.in** सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध

साबूदाने के लड्डू

सामग्री : 1 कप साबूदाना, ½ कप शक्कर, ½ कप घी, 1 चम्मच बादाम, 1 चम्मच किशमिश, 1 चम्मच चारोली, ½ इलायची।

विधि : एक कप में साबूदाना लेकर पीस लें और छलनी से छान लें। अब कड़ाही में दो से तीन चम्मच घी डालकर कर मध्यम आंच पर अच्छे से भूनें। इसे तब तक भूनें कि हल्का गोल्डन हो जाए। इसके बाद गैस बंद कर दें। थोड़ा ठंडा हो जाए तब एक बार फिर इस मिश्रण को मिक्सर में पीस लें।

इसी बीच अब एक अन्य कड़ाही में दो छोटे चम्मच घी डालकर सारे ड्रायफ्रूट को फ्राय कर लें। पीसे हुआ मिश्रण में ड्रायफ्रूट्स, पीसी शक्कर, इलायची, एक चम्मच दूध डालें और सबको अच्छी तरह से मिला लें। अब बॉल के आकार के लड्डू बनाकर तैयार कर लें। यह लड्डू 7-8 दिन तक स्टोर भी कर सकते हैं।

सावन के व्रत में साबूदाने से बनाएं ये 5 मिठाईयां

व्रत-उपवास का भारतीय संस्कृति में अपना महत्व है और उसमें भी सावन का व्रत विशेष महत्ता रखता है। सावन के इस मौसम में कई लोग पूरे महीने व्रत करते हैं। कुछ लोग केवल सोमवार का ही व्रत रखते हैं। अब ऐसे में फलाहारी खाने का विकल्प तलाशते हैं।

सोनल शर्मा

जिन लोगों ने पूरे सावन का व्रत रखा है, उनके लिए तो फलाहार के विकल्प बहुत जरूरी है। नमकीन में तो फलाहार के ढेरों विकल्प मिल जाते हैं लेकिन मीठा खाने के शौकीनों के लिए संतुष्टि भरा नहीं रहता है। वैसे भी व्रत में खाई जाने वाली मिठाइयां इन दिनों कोरोना महामारी के कारण बाजार से तो ला नहीं सकते लेकिन घर पर ही बनाकर स्वाद और संतुष्टी ले सकते हैं। व्रत में हमेशा से साबूदाना का सेवन किया जाता रहा है, ऐसे में साबूदाने से पांच ऐसी मीठे डिशेज बनाकर वैराइटी पा सकते हैं। खास बात यह है कि साबूदाने से खीर से लेकर हलवा, पेडा, लड्डू ही नहीं कस्टर्ड भी बना सकते हैं। इन्हें खाने से दिनभर स्फूर्ति भी महसूस करेंगे। तो चलिए देखते हैं मीठी और स्वादिष्ट रेसिपी-

साबूदाने का पेडा

सामग्री : 250 ग्राम साबूदाना, 125 ग्राम शक्कर, ½ चम्मच इलायची पाउडर, ½ कप दूध, 1 कप घी, बादाम, पिस्ता सजावट के लिए।

विधि : सबसे पहले एक कड़ाही में दो चम्मच घी डालें। घी गर्म हो जाने पर साबूदाने डाल दें और उसे धीमी आंच पर कम से कम दो से तीन मिनट रखें।

इसके बाद में आंच बढ़ा दें और इस तरह कम से कम चार मिनट तक फ्राय करें। जब साबूदाना फूल जाए तो गैस बंद कर दें। साबूदाने को ठंडा होने दें और ठंडा हो जाने पर मिक्सर में बारीक पीस लें।

पीसे हुए साबूदाने में पीसी शक्कर, आधा चम्मच इलायची पाउडर, दो चम्मच घी डालकर सबको एक साथ अच्छे से मिला लें।

अब आधा कप दूध को थोड़ा-थोड़ा कर के डालें। दूध इतना ही डालें कि पेडे बन जाए। अब कटोरी या सांचें में हाथ से दबाकर कर उन्हें पेडे को आकार देगें। सारे पेडे बना लेगें और बादाम और पिस्ता कतरन से सजाकर परोसेगें।

……

साबूदाना हलवा

सामग्री : 1 कटोरी साबूदाना, ½ कटोरी शक्कर, ½ टी स्पून इलायची पावडर, 3-4 बादाम, 4 काजू, 1 कटोरी दूध।

विधि : सबसे पहले एक कटोरी में साबूदाना धो लें। यह जरूर ध्यान रखें कि साबूदाने की रेसिपी का पहला स्टेप ही इन्हें धोना है क्योंकि इससे गंदगी निकल जाएगी और ज्यादा सफेदी हटाना भी जरूरी है। साबूदाने को तीन कटोरी पानी डालकर कर चार घंटे के लिए रखें। अब साबूदाने का सारा पानी निकाल दें और भिगोए हुए साबूदाने को मिक्सर में बारीक पीस लें। अब एक कड़ाही को गैस पर गर्म करने के लिए रखें। इसमें दो चम्मच घी डाल दें। साबूदाने का पेस्ट डाल दें। इसे गैस की धीमी आंच पर पांच मिनट तक चम्मच से हिलाते रहें। अब एक कटोरी दूध डालकर तब तक चलाएं जब तक कि दूध में साबूदाना घुल न जाए। फिर शक्कर, इलायची पाउडर, बादाम, काजू डालें। तब तक चलाएं जब तक कड़ाही न छोड़ दें। अब एक बाउल में निकालकर इसके ऊपर बादाम, काजू से डेकोरेट कर सर्व करें।

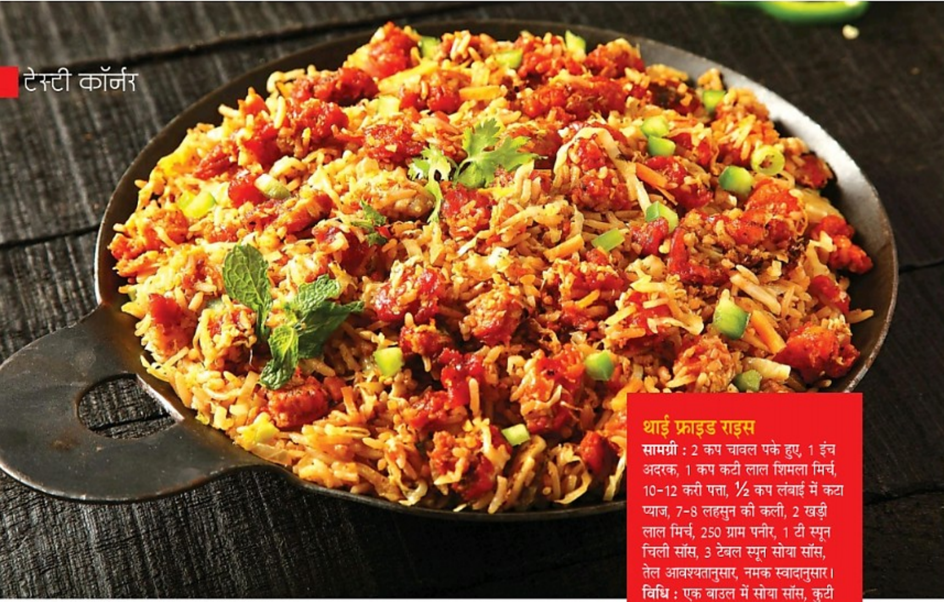
साबूदाना कस्टर्ड

सामग्री : ½ कप साबूदाना, 500 ग्राम दूध, 2 टी स्पून कस्टर्ड पाउडर, 2 चम्मच बादाम, 2 चम्मच किशमिश, ½ कप अनार, ½ कप अंगूर, 1 केला, ½ कप सेवफल, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : सबसे पहले एक बोल में साबूदाना लें और अच्छी तरह से धो लें। चार घंटे भिगोकर रखें। गैस पर बर्तन में पानी रखकर भिगोए हुए साबूदाने डालकर पकाएं। पक जाने के बाद इसमें दूध डाल दें और चम्मच से चलाते रहें। उसके बाद शक्कर डालें।

अब एक कटोरी में ठंडे दूध में कस्टर्ड डालकर गर्म दूध डाले और पांच मिनट तक उबालें और गैस बंद कर दें। अब साबूदाने को ठंडा करें। ठंडा हो जाने पर अनार, अंगूर, केला, सेवफल डालें। तैयार है सर्व करने के लिए फलाहारी साबूदाना फ्रूट कस्टर्ड।

ऐसी और झटपट रैसिपीज पढ़ें
grehlakshmi.com
■ एगलेस लेमन केक ■ भिंडी की पवड़ी
■ ट्राई कलर रायता ■ रोज पिस्ता केक



घर में बनाएं थाई क्विज़ीन रेसिपीज़

हमेशा कोई नया फूड पसंद करने वालों को इंटरनेशनल क्विज़ीन जरूर ट्राय करनी चाहिए। लोगों को यही लगता है कि ये इंटरनेशनल फूड्स केवल रेस्टोरेंट में ही खा पाएंगे, लेकिन ऐसा नहीं है। कुछ रेसिपीज़ घर पर जरूर बना सकते हैं और उसका स्वाद ले सकते हैं। यहां थाई क्विज़ीन की रेसिपीज़ दी जा रही है, जो कि वेजिटेरियन है।

सोनम शर्मा

टॉम यम सूप

सामग्री : 6 कप पानी, 5-6 लहसुन की कली, 2 टी स्पून वेजीटेबल सीज़लिंग मसाला, 1 कप लबांई में कटी गाजर, 1 कप बेबी कोर्न, 1 कप कटी मशरुम, ½ टी स्पून ग्रीन चीली सॉस, ½ टी स्पून सोया सॉस, 1 टी स्पून नीबू का रस, नमक स्वादानुसार, एक बंच लेमन ग्रास, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : सबसे पहले हरा धनिया और लेमन ग्रास को साफ पानी से धोकर साफ करें। अब एक पैन में पानी और लेमन ग्रास, हरा धनिया और वेजिटेबल सीज़लिंग मसाला डालकर गैस को मध्यम आंच पर चालू कर के एक उबाल आ जाने पर ढक कर 7-8 मिनट तक उबालें।

अब ठंडा होने दें और पानी में से हरा धनिया और लेमन ग्रास का बंच निकाल लें। पानी में उबाल आने पर कटी गाजर, बींस और बेबी कोर्न डालकर 1 मिनट ढककर पकाएं। पक जाने पर कटे मशरुम, ग्रीन चीली सॉस, नमक, सोया सॉस और नींबू का रस डालकर 6-7 मिनट उबालकर टॉम यम सूप तैयार कर के गरमा-गरम सर्व करें।

थाई फ्राइड राइस

सामग्री : 2 कप चावल पके हुए, 1 इंच अदरक, 1 कप कटी लाल शिमला मिर्च, 10-12 करी पत्ता, ½ कप लंबाई में कटा प्याज, 7-8 लहसुन की कली, 2 खड़ी लाल मिर्च, 250 ग्राम पनीर, 1 टी स्पून चिली सॉस, 3 टेबल स्पून सोया सॉस, तेल आवश्यतानुसार, नमक स्वादानुसार।

विधि : एक बाउल में सोया सॉस, कुटी लाल मिर्च, चिली सॉस डालें और एक चम्मच से अच्छे से मिलाकर पनीर के बड़े-बड़े पीस कर के बाउल में डाल दें। मिक्सर के जार में खड़ी लाल मिर्च, लहसुन, अदरक डालकर पीस लें और पेस्ट तैयार करें। एक पैन में तेल डालकर गैस को मध्यम आंच पर चालू करें। तेल गर्म हो जाने पर कटे प्याज डालकर 2-3 मिनट तक चम्मच से चलाते हुए पकाएं। प्याज पक जाने पर सोया सॉस में तैयार पनीर डालकर गैस की आंच तेज कर के लहसुन-अदरक का पेस्ट और लाल शिमला मिर्च डालकर पकाएं। पक जाने पर पके हुए चावल, नमक, करी पत्ता, सोया सॉस और चिली सॉस डालकर चलाते हुए 2-3 मिनट के लिए पकाकर गैस बंद कर दें। लीजिए, तैयार है थाई फ्राइड राइस, जिसे गरमा-गरम सर्व करें।

थाई ग्रीन करी

सामग्री : 1 टी स्पून खड़ा धनिया, 2-3 लौंग, 3-4 काली मिर्च, 7-8 लहसुन की कली, 1 इंच अदरक, 3 हरी मिर्च कटी, ½ कप कटे प्याज, ½ कप कटा हरा धनिया, 8-10 करी पत्ता, ½ कप कटी लाल शिमला मिर्च, ½ कप कटी हरी शिमला मिर्च, ½ कप बेबी कोर्न, ½ कप ब्रोकली, ½ कप कटी मशरुम, ½ कप कोकोनट मिल्क, 2 टी स्पून कोर्न फ्लोर, 1 बंच लेमन ग्रास, नमक स्वादानुसार, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : एक पेन में खड़ा धनिया, लौंग और काली मिर्च डालकर गैस पर मध्यम आंच पर भूनें। मिक्सर के जार में भुना मसाला, लहसुन, अदरक, कटी हरी मिर्च, प्याज, कटा हरा धनिया, करी पत्ता, थोड़ा पानी और नमक डालकर पीस कर पेस्ट बनाकर तैयार करें।

एक कड़ाही में तेल डालें, तेल गर्म हो जाने पर 5 छोटे चम्मच पेस्ट डालकर 2-3 मिनट धीमी आंच पर पकाएं। पक जाने पर कटी लाल शिमला मिर्च, हरी शिमला मिर्च, बेबी कोर्न और ब्रोकली डालकर थोड़ी देर पकाएं। अब मशरुम और नमक डालकर पकाएं। पक जाने पर कोकोनेट मिल्क डालें। उबाल आ जाने पर कोकोनट मिल्क में कोर्न फ्लोर मिलाकर डालें। 3-4 मिनट उबालकर बहुत ही स्वादिष्ट थाई ग्रीन करी तैयार करें और गरमा-गरम सर्व करें।

थाई नूडल्स

सामग्री : 250 ग्राम थाई नूडल्स, 1 टी स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, 3-4 पीस लेमन ग्रास, ½ कप कटी लाल शिमला मिर्च, ½ कप कटी हरी शिमला मिर्च, ½ कप स्प्राउट, 1 टी स्पून रेड चीली सॉस, 1 टी स्पून सोया सॉस, 1 टी स्पून इमली की चटनी, 1 टी स्पून ब्राउन शुगर, ½ टी स्पून नींबू का रस, ½ कप मूंगफली दाने पिसे हुए, ½ कप स्प्रिंग अनियन, नमक स्वादानुसार, तेल आवश्यकतानुसार, पानी आवश्यकतानुसार।

विधि : सबसे पहले थाई नूडल्स को एक बाउल में पानी में 10-15 मिनट के लिए भिगोकर रखें। 10 मिनट बाद एक छलनी में डालकर सारा पानी निकाल दें।

एक पैन में तेल डालकर गैस को मध्यम आंच पर चालू करें। तेल गर्म हो जाने पर अदरक-लहसुन का पेस्ट, लेमन ग्रास के पीस, कटी लाल शिमला मिर्च, हरी शिमला मिर्च, स्प्राउट, चीली सॉस, सोया सॉस, इमली की चटनी, ब्राउन शुगर, नींबू का रस और पिसे मूंगफली दाने डालकर एक चम्मच से चलाते हुए पकाएं। अब गैस बंद कर दें और एक बाउल में सर्व करें। ऊपर से मूंगफली दाने और स्प्रिंग अनियन डालकर डेकोरेट करें।

वेज थाई सलाद

सामग्री : 150 ग्राम टोफू पनीर, 2 टी स्पून चावल का आटा, ½ टी स्पून काली मिर्च पाउडर, ½ कप कटा प्याज, 1 टी स्पून अदरक-लहसुन का पेस्ट, ½ कप कटी लाल शिमला मिर्च, ½ कप कटी गाजर, ½ कप मटर के दाने, ½ कप स्प्रिंग अनियन, ½ कप कटी पालक, 2 टी स्पून पीनट बटर, 1½ टी स्पून शहद, 1 टी स्पून सोया सॉस, ½ कप कोकनट मिल्क, ½ टी स्पून राइस विनेगर, ½ टी स्पून नीबू का रस, ½ कप कटा हरा धनिया, 1 टेबल स्पून तिल्ली, नमक स्वादानुसार, तेल आवश्यकतानुसार।

विधि : सबसे पहले एक बाउल में पनीर की पतली स्लाइज़ काट लें। अब पनीर में चावल का आटा, नमक और काली मिर्च पाउडर डालकर चम्मच से अच्छे ले मिलाकर रख दें। एक पेन में 2 छोटी चम्मच तेल डालकर गैस मध्यम आंच पर चालू कर के तेल गर्म हो जाने पर पनीर डालकर हल्का ब्राउन होने तक भूनें। भुन जाने पर एक बटर पेपर पर निकालकर बाउल में रखें, ताकि एक्सट्रा तेल निकल जाए। उसी पैन में बहुत कम तेल डालकर कटे प्याज, अदरक-लहसुन का पेस्ट, लाल शिमला मिर्च, लाल मिर्च पाउडर, गाजर, मटर, स्प्रिंग अनियन, पालक और नमक डालकर अच्छे से भून लें।

एक बाउल में पीनट बटर, अदरक का पेस्ट, शहद, सोया सॉस और कोकोनट मिल्क डालकर अच्छे से मिलाकर राइस विनेगर, नीबू का रस और हरा धनिया डालकर मिला लें। दूसरे बाउल में भुनी सब्जियां और भुना पनीर डालकर चम्मच से मिला लें। ऊपर से तैयार पीनट बटर, हरा धनिया और तिल्ली डालकर डेकोरेट करें। एक बाउल में निकाल कर सर्व करें।

रिटायरमेंट के बाद घूमने के लिए बेस्ट हैं इंडिया के ये प्लेसेस

अगर आप भी अपनी जॉब से रिटायरमेंट ले चुके हैं। आपके बच्चे अपनी-अपनी जगह पर अच्छी तरह से सेटल हो चुके हैं तो आपके लिए ये बेहतरीन समय है कि भारत के कुछ अच्छे स्थानों में जाकर ख़ुशी के खूबसूरत पल बिताएं। चाई क्रिएटिव एंड रिटर्न ऑफ़ मिलियन स्माइल्स के डायरेक्टर और क्रिएटिव स्ट्रेटेजिस्ट, केवल कपूर जी बता रहे हैं कुछ ऐसी जगहें जहां आप अपना क्वालिटी टाइम बिता सकते हैं। तो देर किस बात की अपने पार्टनर के साथ निकल जाइए इन जगहों में जाकर जीवन का आनंद उठाने के लिए।

केवल कपूर

घूमना भला किसे पसंद नहीं होता है और घूमने के शौक़ीन लोग कभी न कभी समय निकाल कर अपनी पसंदीदा जगह पर घूमने जरूर जाते हैं। लेकिन जब आप अपनी नौकरी से सेवानिवृत्त हो गए हों और आप किसी अच्छी जगह घूमने का प्लान कर रहे हों तो हम आपको बताने जा रहे हैं इंडिया की सात ऐसी जगहें जो आपके रिटायरमेंट के बाद घूमने के लिए बेस्ट हैं।

सुंदरवन

सुंदरवन

वरिष्ठ नागरिकों के लिए सबसे शानदार भ्रमण स्थलों में से एक है सुंदरवन। मैंग्रोव जाल और घुमावदार जलमार्ग की तुलना में इस जंगल में बहुत कुछ आकर्षित करता है। सुंदरवन में आप समृद्ध वन्यजीवों को देखने का आनंद उठा सकते हैं। डॉल्फिन, मगरमच्छ और कछुए से लेकर चित्तीदार हिरन और रॉयल बंगाल टाइगर तक, इस शांत और विशाल आश्रय में देखने को मिल जाते हैं। यहां की यात्रा आपके लिए एक सुखद अनुभव हो सकता है।

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क

अक्सर देखा गया है कि वरिष्ठ लोगों को जंगल सफारी पसंद होती है। तो कॉर्बेट नेशनल पार्क आपके लिए एक बेहतर विकल्प है, यहां आप बिना किसी शारीरिक और मानसिक तनाव के अपनी यात्रा का पूरा मज़ा उठा सकते हैं। इसके अलावा यहां आप आलिशान रिसॉर्ट में रहते हुए

जिम कॉर्बेट नेशनल पार्क

वन्य जीवों की खूबसूरती और सफारी का पूरा आनंद उठा सकते हैं। तो देर किस बात की बैग्स पैक करिए और निकल पड़िए प्रकृति का आनंद उठाने।

जैसलमेर

थार रेगिस्तान के बीच में स्थित यह राजसी शहर, स्थानीय लोगों और विदेशियों के लिए एक विशेष पर्यटन स्थल है। महलों, किलों और मंदिरों से लेकर संग्रहालयों, रेत के टीलों और झीलों तक, जैसलमेर में पर्यटन उद्योग आकर्षण का केंद्र है। यदि आप प्रसिद्ध जैसलमेर डेजर्ट फेस्टिवल के समय में अपनी यात्रा की योजना बना सकते हैं, तो आप एक ही छत के नीचे समृद्ध और जीवंत स्थानीय संस्कृति, आदिवासी प्रदर्शन और पारंपरिक रीतियों का अनुभव कर सकते हैं।

ऊटी

देश में सबसे आकर्षक गेटवे में से एक, ऊटी वरिष्ठ नागरिकों और सेवानिवृत्त लोगों के लिए बहुत आकर्षक जगह है। इसकी शीशे की तरह साफ झीलों, हरियाली, झरने और नीले पहाड़ों के साथ, इसे 'पहाड़ियों की रानी' के रूप में संदर्भित किया जाता है। यहां प्रकृति की गोद के बीच बसे राजसी बंगले और विरासत की इमारतें भी हैं, जो रिसॉर्ट शहर के औपनिवेशिक अतीत के समृद्ध इतिहास को बयां करती हैं, एक ऐसा शहर जिसे आमतौर पर अंग्रेजों का ग्रीष्मकालीन निवास माना जाता था आपके लिए बेहद खूबसूरत गंतव्य हो सकता है।

अंडमान द्वीप समूह

अंडमान द्वीप समूह

यदि गोवा युवाओं के लिए छुट्टी का गंतव्य है, तो अंडमान बुजुर्गों के लिए आदर्श पलायन है। यहां की सफेद रेत, ताड़ के पेड़ों के साथ मिलती कोस्टलाइन और आयताकार पानी इसे एक आमंत्रित गंतव्य स्थान बनाते हैं, स्वर्ग के समान प्रतीत होता है। क्रूज पैकेज और मनोरम समुद्री भोजन से लेकर पानी के खेल और कला के समृद्ध संग्रहालयों का आनंद लेने के लिए यहां बहुत कुछ है। यहां पर्यटन केवल समुद्र में गतिविधियों तक सीमित नहीं है। आप रॉस द्वीप खंडहर का भी पता लगा सकते हैं, हैवलॉक द्वीप पर भी पिकनिक के लिए जा सकते हैं या रबर के बागानों के माध्यम से टहलने जा सकते हैं।

शिलांग

बेहद खूबसूरत हिल स्टेशन गारो और खासी पहाड़ियों के बीच स्थित है। शिलांग अपनी सुंदर झीलों, हरे बागानों और भव्य झरनों के लिए प्रसिद्ध है। यहां की संस्कृति समान रूप से समृद्ध है, जिसमें आदिवासी पहाड़ी समुदाय शांति से एक-दूसरे के सह-अस्तित्व में हैं। यहां दर्शनीय स्थलों की यात्रा और कैम्पिंग से लेकर गोल्फिंग और ट्रैकिंग तक एक बेहतर ऑप्शन है।

मुनार

मुनार कुछ आराम करने और कायाकल्प करने के लिए सबसे अच्छा स्थान है। केरल में स्थित शांत पहाड़ी शहर में सुगंधित चाय के बागानों और राजसी झरनों से लेकर अद्वितीय वन्यजीव और सुंदर बैकवाटर तक सब कुछ है। बस आप एक अविस्मरणीय प्रवास के लिए हिल स्टेशन के केंद्र में स्थित कई भव्य रिसॉर्ट्स में से कोई एक बुक करें और मुनार की खूबसूरती का मज़ा उठाएं। ■

बेस्ट वैल्यू!

हर घर की जरूरत प्रेशर कुकर

प्रेशर कुकर आज के समय में रसोईघर की ऐसी प्राथमिकता बन चुका है कि इसके बिना खाना बनाने की कल्पना भी नहीं की जा सकती। प्रेशर कुकर में बस कुछ ही मिनटों में झटपट पुलाव, बिरयानी से लेकर दाल और सब्जी तक जल्दी और स्वादिष्ट बन जाता है। यदि आप भी अपने घर के लिए प्रेशर कुकर खरीदने की सोच रहे हैं तो इन प्रेशर कुकर पर जरूर ध्यान दें-

ज्योति सोही

FUTURA
PRESSURE COOKER

हॉकिन्स फ्यूचुरा हार्ड एनोडाइज्ड एलुमिनियम प्रेशर कुकर, 3 लीटर, ब्लैक

- ये प्रोडक्ट कठोर एनोडाइज्ड एलुमिनियम से बनाया गया है।
- इसका बेस मोटा और फ्लैट रहता है, जो कि इंडक्शन के अलावा सभी कुकटॉप के लिए उपयुक्त है।
- माइक्रोवेव कुकिंग की तुलना में औसतन 46 प्रतिशत तेजी से खाना बनाता है।
- फिंगरटिप स्टीम कुकिंग।
- जब तक प्रेशर कम नहीं हो जाता इनसाइड-फिटिंग सेफ्टी लिड नहीं खुलती है।
- रंग काला और मटीरियल हार्ड-एनोडाइस्ड एलुमिनियम है।
- इसमें 5 वर्ष की वारंटी दी जा रही है।
- मूल्य 3,050 रुपये।

प्रेस्टीज मल्टी कुकर, 1 लीटर

- प्रेस्टीज मल्टी कुकर ट्रैवल के लिए आदर्श कुकर है।
- ये 1 लीटर की क्षमता रखता है।
- इसमें स्टाइलिश स्टेनलेस स्टील बॉडी दी गई है।
- इसमें ट्रेंडी कूल टच हैंडल देखने को मिलता है।
- पावर इंडिकेटर के साथ-साथ 360 डिग्री घुमावदार बेस दिया गया है।
- इस प्रोडक्ट पर 1 साल की वारंटी दी जा रही है।
- इसका एलिगेंट ग्लास लिड इस मल्टी कुकर को और भी खूबसूरत बना देता है।
- मूल्य 1,475 रुपये।

अमेजन बेसिक्स स्टेनलेस स्टील आउटर लिड प्रेशर कुकर, 4 लीटर

- इस प्रेशर कुकर में कम समय में आप स्वादिष्ट और पौष्टिक भोजन तैयार कर सकते हैं।
- खाना पकाने के लिए 2 दबाव स्तर उपलब्ध हैं, 50 केपीए सौम्य रूप से खाना पकाने के लिए और 90 केपीए तेजी से खाना पकाने के लिए।
- उचित रूप से भरने के लिए जलस्तर सूचक दिया गया है।
- सुरक्षित रूप से जुड़ा हुआ बेकलाइट हैंडल दिया गया है।
- पूरी तरह से डिशवॉशर सेफ है।

ढक्कन को छोड़कर, इंडक्शन, लौ और सिरेमिक स्टोव टॉप सहित सभी गर्मी के स्रोतों के लिए उपयुक्त। इसका साईज चार लीटर है।

- मूल्य 2,799 रुपये।

बजाज पीसीएक्स 63 एच, 3 LTR एलुमिनियम हांडी प्रेशर कुकर

- ये प्रोडक्ट 3 लीटर की क्षमता रखता है।
- इनर लिड प्रेशर कुकर, ISI प्रमाणित है।
- हिंडाल्को एलुमिनियम से बना है।
- गैस स्टोव के साथ इस्तेमाल होने वाला है।
- पैकेज में प्रेशर कुकर, रबर गैसकेट, निर्देश मैन्युअल, वारंटी कार्ड शामिल है।
- वारंटी 5 वर्ष है।
- मूल्य 1,600 रुपये।

बोरोसिल प्रोनटो स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर, 5 लीटर

- ये प्रेशर कुकर स्टेनलेस स्टील से तैयार किया गया है।
- अद्वितीय डिज़ाइन के कारण बेस अलग नहीं होता है।
- यह 5 लीटर की क्षमता रखता है।
- ये कुकर इंडक्शन फ्रेंडली बॉटम के साथ उपलब्ध है।
- ये गैस और इंडक्शन दोनों पर बखूबी काम करता है।
- इसमें तेजी से कुक होता है, जो ईंधन को भी बचाता है।
- आसान ग्रिप समेत बेकलाइट हैंडल गर्म नहीं होता है।
- प्रेशर लॉक सेफ्टी लिड और सेफ्टी वाल्व हैंडल इसे दूसरों के मुकाबले खास बनाता है।
- अधिक सुरक्षा के लिए हैंडल बार के नीचे सुरक्षा वाल्व दिया गया है।
- लंबे समय तक चलने वाला गैसकेट इसमें लगाया गया है।
- मूल्य 2,365 रुपये।

प्रेस्टीज डीलक्स प्लस जूनियर इंडक्शन बेस एलुमिनियम प्रेशर हांडी, 4.8 लीटर, फ्लेम लाल

- प्रेस्टीज मल्टी कुकर ट्रैवल के लिए आदर्श कुकर है।
- ये 1 लीटर की क्षमता रखता है।
- इसमें स्टाइलिश स्टेनलेस स्टील बॉडी दी गई है।
- इसमें ट्रेंडी कूल टच हैंडल देखने को मिलता है।
- पावर इंडिकेटर के साथ-साथ 360 डिग्री घुमावदार बेस दिया गया है।
- इस प्रोडक्ट पर 1 साल की वारंटी दी जा रही है।
- इसका एलिगेंट ग्लास लिड इस मल्टी कुकर को और भी खूबसूरत बना देता है।
- मूल्य 1,475 रुपये।

हेलिकान कानचयुरा इंडक्शन बेस स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर, 5 लीटर, काला

- प्रेसिजन वेट वाल्व खाना पकाने में समय की बचत करता है।
- ये कुकर टिकाउपन के लिए स्टील कोटिंग के साथ कांसे से तैयार किया गया है।
- ये प्रोडक्ट गैस और इंडक्शन पर काम करता है।
- इसमें सर्वोत्तम क्वालिटी का प्रेशर रेगुलेटर और मोटा बेस दिया जा रहा है।
- इसमें मैटेलिक सेफ्टी प्लग दिया गया है, जो अतिरिक्त दबाव रिलीज़ करने के लिए बेहतर है।
- इसका बेहतर प्रेशर रेगुलेटर अधिक फ़्यूल बचाता है।
- इस प्रोडक्ट पर पांच साल की गांरटी दी जा रही है।
- मूल्य 1,599 रुपये।

वंडरशैफ हेल्थ गार्ड एलुमिनियम प्रेशर कुकर, 3 लीटर, मैरून

- ये जर्मन नॉन-स्टिक कोटिंग के साथ दुनिया के बेहतरीन प्रेशर कुकर में से एक है।
- वंडरशैफ प्रेशर कुकर नॉन-स्टिक कोटिंग के साथ उपलब्ध है।
- ये लो ऑयल कुकिंग को सक्षम बनाता है और एलुमिनियम टॉक्सिकेशन को भी रोकता है।
- इसमें मैरून रंग उपलब्ध है और इसका मटीरियल एलुमिनियम है।
- बेहतरीन क्वालिटी से तैयार यह कुकर 3 लीटर का है।
- ये इंडक्शन और नॉन-इंडक्शन कम्पैटिबल है।
- मूल्य 1,749 रुपये।

उषा श्रीराम हार्ड एनोडाइज़्ड प्रेशर कुकर स्टील का ढक्कन, काला, 3.5 लीटर

- इस प्रेशर कुकर की क्षमता 3.5 लीटर है।
- इसमें इंडक्शन बेस दिया गया है।
- इस प्रोडक्ट पर 5 साल की वारंटी दी जा रही है।
- इसमें खाने का स्वाद बरकरार रहता है और बनाने में भी आसान है।
- मूल्य 2,978 रुपये।

पिजन स्टेनलेस स्टील प्रेशर कुकर कॉम्बो 2, 3, 5 लीटर, बाहर का ढक्कन इंडक्शन वाले आधार के साथ

- ये प्रोडक्ट लंबे समय तक चलने वाला है।
- उपयोगकर्ता के अनुकूल हैंडल बनाया गया है।
- मज़बूत स्टेनलेस स्टील से तैयार किया गया है।
- इसमें धात्विक सुरक्षा प्लग दिया गया है।
- मूल्य 2,399 रुपये।

sanosan
Care Cream
Crème de soin
Crema hidratante
sanosan

सनोसन बेबी केयर प्रोडक्ट

यदि बच्चे की स्किन बहुत सेंसिटिव है और आप उसे सॉफ्ट, नाजुक और हेल्दी रखना चाहती हैं तो आप सनोसन बेबी केयर के प्रोडक्ट का प्रयोग कर सकती हैं। इस ब्रांड के सभी प्रोडक्ट्स प्राकृतिक तत्त्वों द्वारा बने हुए हैं। इस ब्रांड के सभी उत्पाद क्लीनिकली टेस्ट हो चुके हैं और यह सभी उत्पाद ही जिम्मेदारीपूर्वक और कोमलता से केवल जर्मनी में ही बनाए जाते हैं।

NILON'S
Pasta Masala
GARLIC BREAD
NOODLES MASALA
CHOWMEIN
PIZZA MASALA
Piri Piri Masala

निलांस मसाले

भारत की प्रमुख प्रॉसेस्ड फूड कम्पनियों में एक निलॉन्स ने उपभोक्ताओं के बीच बढ़ती लोकप्रियता और सुविधा का ध्यान रखते हुए नए जमाने के मिश्रित मसालों की एक रेंज पेश की है। इस उत्पाद शृंखला में पास्ता मसाला, पिज्जा मसाला, नूडल्स मसाला, गार्लिक ब्रेड मसाला, चाउमीन मसाला, पिरी-पिरी मसाला, मैजिकल मसाला और अन्य शामिल हैं।

ENGAGE ON
NO GAS
PERFUME SPRAY
ENGAGE ON
NO GAS
PERFUME SPRAY

न्यू एंगेज ऑन परफ्यूम स्प्रे

अगर आप परफ्यूम की बॉटल की पैकिंग या उसके लुक्स पर बहुत अधिक ध्यान देते हैं और कोई यूनिक बॉटल चाहते हैं जिसकी सुगंध भी बहुत रिफ्रेश कर देने वाली हो तो आप इस परफ्यूम का चुनाव कर सकते हैं। यह आपकी बॉडी में एक स्वैग एड कर देगी और अच्छी बात तो यह है कि यह परफ्यूम आपके बजट में भी उपलब्ध है।

मदर स्पर्श हेयर केयर रेंज

मदर स्पर्श के साथ दीजिये अपने बालों को एक आयुर्वेदिक देखभाल। मदर स्पर्श लेकर आया है आयुर्वेदिक हेयर केयर रेंज, जिसमें शामिल है दशमूल हेयर लेप, 30 आयुर्वेदिक हर्ब्स युक्त हेयर ऑयल, जवापुष्प हेयर क्लींज़र, जवापुष्प हेयर कंडीशनर। यह रेंज पारंपरिक और प्रामाणिक आयुर्वेदिक जड़ी-बूटियों से तैयार की गई है, जिसके नियमित इस्तेमाल से आपके बाल स्वस्थ, और चमकदार दिखाई देंगे।

CARMESI
Cramp Relief
AIR-ACTIVATED HEAT PATCHES

कार्मेसी

अगर आप पीरियड्स के दौरान बहुत अधिक दर्द से परेशान रहती हैं तो आपको इस प्रोडक्ट का जरूर प्रयोग करना चाहिए। यह एक हिट पैच है, जो एयर एक्टिवेटेड है और सभी प्राकृतिक इंग्रेडिएंट्स जैसे नमक, आयरन, पानी, एक्टिवेटेड कार्बन, मॉइश्चर अब्सोर्बर, वर्मिकुलाइट आदि से बना है और आपको तुरंत दर्द से राहत पाने में मदद करता है।

जोवीस

JOVEES
Face Wash
grape
JOVEES
Face Wash
papaya

चमकती और हेल्दी स्किन पाना हर इंसान का एक सपना होता है और अपनी स्किन को और अधिक बेहतरीन बनाने के लिए आप जोवीस चुन सकती हैं। यह एक हर्बल स्किन केयर ब्रांड है, जो आपकी स्किन को बिना नुकसान पहुंचाए उसे निखार सकता है। इसमें आपको पावर पैक ऑर्गेनिक फेस वॉश की रेंज उपलब्ध है।

XL
SUPER Cutes
WONDERSHORTS
XL
SUPER Cutes
WONDERSKIRT

सुपर क्यूट वंडर स्कर्ट और वंडर शॉर्ट

यह बच्चों के लिए एक डाइपर का ब्रांड है और अगर आप बच्चों को वंडर शॉर्ट और वंडर स्कर्ट का डाइपर पहनाते हैं तो उन्हें उसके ऊपर कोई बॉटम वियर पहनने की आवश्यकता नहीं होगी। इन डायपर्स की सुपर बबल तकनीक जिसमें दो गुना अधिक गीला सोख लेने की क्षमता है, जो बच्चों को रैश मुक्त रहने में मदद करेगी।

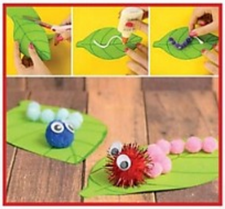
अमृतांजन हेल्थकेयर के कॉम्फी

कॉम्फी स्नग फिट, जो अमृतांजन हेल्थकेयर लिमिटेड (अमृतांजन हेल्थकेयर) का तेजी से बढ़ता मासिक धर्म स्वच्छता ब्रांड है, ने सस्ते और उच्च गुणवत्ता वाले सैनिटरी नैपकिन उपलब्ध कराने के लिए अपनी बेहतर तकनीक के साथ महिला वर्ग में एक नई उम्मीद लेकर आया है।

क्रिएटिव कोना (DIY)

कैटरपिलर पॉम-पॉम क्राफ्ट

सामग्री- ढेर सारे छोटे पॉम-पॉम, गूगली आंखें, हरे रंग का कंस्ट्रक्शन पेपर, व्हाइट ग्लू, कैंची, गहरा हरा मार्कर।



विधि स्टेप-1

हरे रंग के कंस्ट्रक्शन पेपर पर एक पत्ता ड्रॉ करें।

स्टेप-2

पत्ती के आकार को काटें।

स्टेप-3

कटे हुए पेपर पर ग्लू से 'S' आकार बनाएं और उस पर छोटे-छोटे पॉम-पॉम चिपकाएं।

स्टेप-4

फिर सबसे आगे वाले पॉम-पॉम पर दो गूगली आंखें चिपकाएं। तैयार है कैटरपिलर पॉम-पॉम क्राफ्ट।

सौ:-www.easypeasyandfun.com

पश्चाताप

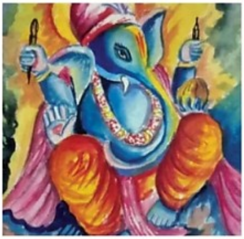
प्रकृति की गोद में
बैठकर हम जिंदगी की
नई शुरुआत करना चाहते हैं
हम मांग कर माफी उनसे
क्षमा दान चाहते हैं
इस कहर को थाम लो
और ना होने दो
अब हम सब पश्चाताप
करना चाहते हैं
हम भूल बैठे थे मानवता को
मानव धर्म निभाना चाहते हैं ।

- मीनाक्षी

संगीत की जानकारी

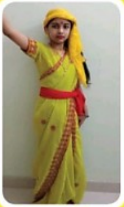
1. भारतीय शास्त्रीय संगीत विश्व के प्राचीनतम संगीतों में आता है।
2. भारतीय संगीत राग आधारित है और इसमें छः सौ तीस से अधिक राग हैं।
3. सारंगी, पखावज, तबला, सरोद, वीणा, सितार, तानपुरा, मृदंगम, शहनाई, जलतरंग, आदि भारतीय संगीत के प्रमुख वाद्य यंत्र हैं।
4. भारत के हर राज्य में अलग-अलग तरह का लोक संगीत है, जैसे- गुजरात में गरबा, बंगाल में बाऊल और महाराष्ट्र में लावणी हैं।
5. सरोद, तबला और वीणा पूरी तरह से भारत में बनाए गए वाद्य यंत्र हैं।

बाल चित्रकार

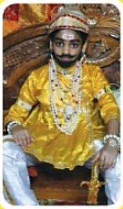


नाम- अमिय आलोक
उम्र- 12 वर्ष
पता- धनबाद, झारखंड

किड्स फैंसी ड्रेस कॉन्टेस्ट



नाम- विदुषी वर्मा
उम्र- 10 वर्ष
स्थान- नई दिल्ली



नाम- गुनेश गुप्ता
उम्र- 10 वर्ष
स्थान- अलवर (राजस्थान)

आप भी भेजिए और जीतिए

अगर आपके पास फैंसी ड्रेस फोटो, पेंटिंग्स, कहानी या कविता हैं तो हमें अपने नाम, पता, उम्र और फोटो के साथ यहां दिए गए पते पर भेजें। आप हमें इ-मेल भी कर सकते हैं या फिर गृहलक्ष्मी फेसबुक पेज इनबॉक्स में मैसेज भी कर सकते हैं। एंट्री पसंद आने पर उसे मैगज़ीन में प्रकाशित किया जाएगा और आपको मिलेगा एक गिफ्ट हैम्पर।

हमारा पता है- गृहलक्ष्मी मैगज़ीन, X-30,
ओखला फेज-II, नई दिल्ली-20

editor@grehlakshmi.com
www.facebook.com/grehlakshmi

Celebrating India
get invited to the festivals of India
जूनियर डायमंड
भारत के त्योहार
हिंदी और इंग्लिश में उपलब्ध
रक्षाबंधन
कृष्ण जन्माष्टमी
दशहरा
दीपावली
₹40

आत्मविश्वास और दृढ़ संकल्प है जिनकी पहचान...

मिलिए कुछ ऐसी महिला शख्सियतों से, जिन्होंने मुश्किल हालातों पर अपनी दृढ़ इच्छाशक्ति के बल पर विजय हासिल की और इस समाज में अपनी पहचान बनाई, पहचान भी ऐसी, जिसमें देश, समाज और जरूरतमंदों के लिए कुछ बेहतर करने की जिद ठान ली और अपने साथ-साथ उनके जीवन की भी नैया पार लगा दी।

डोर स्टेप डिलीवरी सेवा में अग्रणी सानया

यूं तो जीवन में कई आसान रास्ते मिलते हैं, आगे बढ़ने के लिए, लेकिन अगर नज़र मंज़िल पर टिकी हो और जहन में कुछ कर गुज़रने का जज्बा हो, तो पथरीले रास्ते भी आसान लगने लगते हैं। कम उम्र में बेमिसाल हुनर और काबिलियत का नमूना पेश करने वाली इस शख्सियत का नाम है- सानया गोयल। बुलंद इरादों और कुछ कर गुज़रने की सोच रखने वाली सानया ने साल 2015 में पोस्ट ग्रेजुएशन की पढ़ाई खत्म की और साल 2016 में डीजल और पेट्रोलियम के क्षेत्र में कदम रखा और 'हमसफर' को लांच किया। हमसफर समृद्धि हाईवे सॉल्यूशंस प्राइवेट लिमिटेड का एक उपभोक्ता ब्रांड है, जो भारी उपकरण और वाहनों के लिए घर-घर में डीजल ईंधन भरने की सेवाएं प्रदान करते हैं। हमसफर इस वक्त भारत भर के 12 राज्यों में सक्रिय है। सुरक्षा और शून्य अपव्यय के आश्वासन के साथ हमसफर उपभोक्ता ब्रांड सभी के लिए एक सुरक्षित वातावरण को सक्षम करते हुए डीजल में अंतिम मील की डिलीवरी में अग्रणी है। हमसफर की फाउंडर डायरेक्टर सानया गोयल का डोरस्टेप डीजल डिलीवरी सेवा का ये कदम लोगों के लिए काफी फायदेमंद साबित हुआ है। हमसफर ब्रांड अब तक किसानों, अस्पतालों, निर्माण स्थलों, होटलों, विनिर्माण और खनन कंपनियों, स्कूलों समेत न जाने ऐसे कितने ही क्षेत्रों में अपनी सेवाएं प्रदान कर चुका है। इसके अलावा हमसफर का मोबाइल ऐप्प भी मार्किट में लांच हो चुका है। फ्यूल हमसफर ऐप्प उपयोग में बेहद आसान है। इसके ज़रिए आप लाइव ट्रैकिंग और स्वचालित बिलिंग, बातचीत को और आसान बनाने और कीमती समय बचाने के लिए इस्तेमाल कर सकते हैं। इतना ही नहीं, साल 2018 में कुंडली के पास हमसफर ने अपना एक पंप भी खोला। हमसफर उपभोक्ता ब्रांड में अलग-अलग डिपार्टमेंट्स में इस वक्त तकरीबन 50 लोगों की एक टीम काम कर रही है। सानया का कहना है कि उन्हें अपने इस काम में न सिर्फ अपने माता-पिता का पूरा सपोर्ट मिला। बल्कि माता-पिता ने उनका हाथ पकड़कर उन्हें इस फैमिली बिजनेस में आगे भी बढ़ाया है।

सानया गोयल

('हमसफर' की फाउंडर डायरेक्टर)

स्वास्थ्य के प्रति समाज को जागरूक करती पलक

पलक शाह

(न्यूट्रिशनिस्ट और लाइफस्टाइल कंसल्टेंट)

जज्बे, हिम्मत और सोच की बदौलत पलक शाह जीवन की दौड़ में कुछ इस तरह से शामिल हुई कि फिर पीछे मुड़कर नहीं देखा। बतौर पोषण विशेषज्ञ अपने करियर की शुरुआत करने वाली पलक के जीवन में कई मुश्किलात आई, मगर वो डटी रहीं और आगे बढ़ती चली गई। पलक का जन्म अहमदाबाद में हुआ, वो बचपन से स्वास्थ्य को लेकर बेहद सचेत रहीं। बैंगलोर से मास्टर की डिग्री हासिल करने के बाद उन्होंने न्यूट्रिशनिस्ट और लाइफस्टाइल कंसल्टेंट के तौर पर काम करना शुरू कर दिया और न जाने कितने लोगों की जिंदगी को संवारा और उन्हें जीवन जीने का सलीका सिखाया और उनके भविष्य को एक नई दिशा दी। अगर उनके जीवन में पोषण की बात करें, तो उनकी परवरिश कुछ इस तरह से हुई कि बचपन से ही उन्हें बिना फर्माइशों के सबकुछ खाने की आदत थी। दरअसल, अपने माता-पिता की बदौलत बचपन से ही अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनुशासन उनके जीवन का आधार बन गया, जो आगे चलकर उन्हें जीवन में सशक्त और सक्षम बनाने में काफी हद तक कारगर साबित हुआ। पलक का मानना है कि हर व्यक्ति एक दूसरे से अलग है, ऐसे में हर कोई एक ही आकार में फिट नहीं हो सकता है। हमें सबसे पहले ये समझना होगा कि किस व्यक्ति की जीवन शैली कैसी है और फिर उसी के हिसाब से उनके जीवन में बदलाव लाए जा सकते हैं। साथ ही स्वास्थ्य एक मानसिक स्थिति है और मानसिक रूप से मजबूत व्यक्ति को ही बेहतर स्वास्थ्य प्राप्त करता है, जो उसका जीवनभर आनंद ले सकता है। पलक अपनी सफलता का श्रेय अपने परिवार और अपने पति को देती हैं। वो कहती हैं कि मेरे लिए सबसे मजबूत समर्थन प्रणाली मेरे अपने ही रहे है, जिन्होंने मुझे मेरे सपनों को प्राप्त करने और उन्हें वास्तविकता में बदलने के लिए मुझे प्रोत्साहित किया है। बतौर पोषण

विशेषज्ञ पलक बताती है कि एक स्वस्थ जीवन शैली सुसंगत है और इसमें अनुशासन और धैर्य शामिल है। कम ही लोग समझते हैं कि शरीर और मन का गहरा संबंध है। मन में जो कुछ भी हो रहा है वह हमेशा शरीर को प्रभावित करता है। केवल सुपरफूड और आहार लेने से स्वस्थ जीवन शैली प्राप्त नहीं की जा सकती है। हालांकि लोग स्वस्थ जीवनशैली या एक निश्चित काया प्राप्त करने के लिए अत्यधिक चिंतित रहते हैं। लेकिन ये तब तक संभव नहीं हैं, जब तक हम अपने आप से प्यार नहीं करते। खुद से प्यार और खुद से लगाव हमें स्वस्थ जीवनशैली प्रदान करता हैं।

मुश्किलों को पार कर पहुंची सफलता के मुकाम पर

रूकमणि यादव
(कंटेंट क्रिएटर)

मुश्किलों से भाग जाना आसान होता है,
हर पल जिंदगी का इम्तिहान होता है,
डरने वालों को कुछ नहीं मिलता जिंदगी में
और लड़ने वालों के कदमों में जहां होता है।

ऐसी ही एक शख्सियत है रूकमणि यादव, जो जिंदगी में हर मुश्किल डगर को पार करती हुई एक खास मकाम पर जा पहुंची।

दरअसल, कुछ कर गुज़रने का जज्बा, हिम्मत और आगे बढ़ने का जुनून, हर चीज़ इनके किरदार में साफ-साफ नज़र आती है, लेकिन कहते हैं न कमाल को भी इज़हार की दरकार है। और उनकी इस कोशिश में खुदा ने भी उनका पूरा साथ दिया। पिछले साल अपने पति के निधन के बाद रूकमणि पूरी तरह से टूट चुकी थीं। उसी दौरान वो एक जानीमानी वीडियो स्टेट्स ऐप्प शेयरचैट से जुड़ीं और उन्होंने अपना कंटेंट क्रिएट करना शुरू किया। साल 2020 में वो शेयरचैट के संपर्क में आई और इतने कम समय में अब तक उनके इस वीडियो स्टेट्स ऐप्प पर 10K फालोअर्स हैं। रूकमणि ने धीरे-धीरे भजन और गीतों का अनुसरण करना शुरू कर दिया और फिर उसके बाद शेयरचैट पर कंटेंट क्रिएट करना भी शुरू किया। खास बात ये है कि उनका कंटेंट लोग खूब पसंद करते हैं। उनकी इस उपलब्धि ने उन्हें इस कठिन दौर से उबरने में काफी मदद की। रूकमणि का कहना है कि उनकी छोटी बहू की बदौलत वो शेयरचैट से जुड़ पाई। इस मंच के ज़रिए न सिर्फ रूकमणि को कंटेंट क्रिएट करने का मौका मिला, बल्कि समान विचारधारा वाले लोगों से मिली और उनसे बातचीत का अवसर भी मिला। ऐसी परिस्थितियों में वो दु:ख से दूर होती गई और खुद को स्टेट्स वीडियो ऐप्प में व्यस्त कर लिया। रूकमणि ने अपना जीवन आगरा के एक छोटे से गांव में बिताया। भाई बहनों के प्रति प्रेम और स्नेह की भावना रखने वाली रूकमणि अब रोज़ाना शेयरचैट पर 7-8 घंटे बिताती हैं। उन्हें अपने इस काम में अपने परिवार का पूरा सहयोग मिला। रूकमणि का जीवन हमें यही सीख देता है कि जिंदगी की जंग से थककर हार जाना कोई जीना नहीं है, मगर मुश्किलों का सामना करना और एक मकाम पर खुद को साबित करना ही असली जीवन है। ■

ज्योति सोही

अगर आप ऐसी किसी महिला को जानते हैं, जिसने अपनी ख़ास पहचान बनाई हो तो हमें ज़रूर बताएं। वे हमारे वार्षिक इवेंट- 'गृहलक्ष्मी किटी पार्टी' की गुडविल एम्बेसडर, हमारे फेसबुक पेज **www.facebook.com/grehlakshmi** पर 'वुमेन ऑफ द डे' या गृहलक्ष्मी पत्रिका के 'हम किसी से कम नहीं' कॉलम की प्रतिभागी बन सकती हैं।

डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
डॉ. उज्जवल पाटनी
द्वारा लिखित पुस्तकें

डॉ. उज्जवल पाटनी
बी.डी.एस. एम.बी.ए. एम.ए. सी.एच.आर.
सफल वक्ता सफल व्यक्ति
प्रभावी शब्दों से पाइए मित्र, प्रसिद्धि और समृद्धि
सीखिए – क्या कहें, कब कहें, कैसे कहें, कहें या न कहें
पावर थिंकिंग
डॉ. उज्जवल पाटनी
नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो
डॉ. उज्जवल पाटनी
जीत या हार रहो तैयार
डॉ. उज्जवल पाटनी
नेटवर्क मार्केटिंग
डॉ. उज्जवल पाटनी
कितना सच कितना झूठ

पावर थिंकिंग

नेटवर्क मार्केटिंग
जुड़ो जोड़ो जीतो

जीत या हार
रहो तैयार

नेटवर्क मार्केटिंग
कितना सच कितना झूठ

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20
फोन : 011-40712100, 41611861
www.diamondbook.in

ज़िंदगी को नए नज़रिए से जीना सिखाती 6 वेबसिरीज

वेबसिरीज, मनोरंजन का बिलकुल नया ज़रिया है। ऐसा ज़रिया है, जो बिलकुल नए अनुभव और तरीके के साथ ज़िंदगी में शामिल हो गया है। कई ऐसी वेबसिरीज बन रही हैं, जो मनोरंजन तो करती ही हैं, ज़िंदगी को बेहतर बनाने के लिए प्रेरित भी करती हैं।

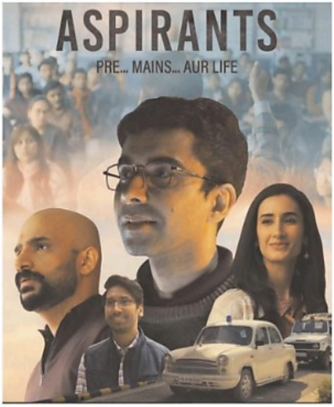
चयनिका निगम

1

एसपायरेन्ट्स

आईएमबीडी की 9.0 की रेटिंग के साथ ये लोगों को बहुत पसंद आने वाली वेब सिरीज में से एक है। इसमें सिविल परीक्षाओं की तैयारी करने वाले तीन दोस्तों की कहानी है। ये वेबसिरीज तमाम अवरोधों के बाद भी आगे बढ़ते जाने को प्रेरित करती है। फिल्म ये भी सिखाती है कि करियर के लिए रिश्तों को नहीं छोड़ा जाता है बल्कि रिश्तों की भी अपनी एक अलग अहमियत है जिंदगी में। इन सिरीज में कई हारे हुए चरित्र और फिर उनके जीतने की यात्रा दिखाई गई है।

कहां देखें : यूट्यूब


ASPIRANTS
PRE... MAINS... AUR LIFE

TVF | ORIGINALS
TVF
PITCHERS
EST. 2015
MUSIC & LYRICS
VAIBHAV BUNDHOO

2

पिचर्स

ये युवाओं के बीच बहुत पसंद की गई वेब सिरीज है, जिसकी आईएमबीडी की रेटिंग 9.2 है। इसमें चार दोस्तों की कहानी है, जो एक स्टार्टअप शुरू करने की कोशिश कर रहे हैं। ये वेबसिरीज बताती है कि नए काम की शुरुआत के लिए कई बार रिस्क भी लेना पड़ता है, जैसे इन दोस्तों ने लिया। उन्होंने अपनी बनी बनाई नौकरी की छोड़ कर स्टार्टअप की शुरुआत की। कई दिक्कतें भी आई लेकिन रिस्क लेकर आगे बढ़ते रहे और फिर उन्हें सफलता भी मिली। पिचर्स में कई बार ऐसे प्रेरित करने वाले मौके भी दिखते हैं, जो सिर्फ पढ़ने वालों को ही नहीं सबको प्रेरित करते हैं।

कहां देखें : टीवीएफ प्ले

3

कोटा फैक्ट्री

ये वेबसीरीज वैसे तो इंजीनियरिंग की प्रवेश परीक्षा की तैयारी करने वाले छात्रों और उनके टीचर्स पर है। पर ये ध्येय को पाने की कोशिशों में कोई कमी न छोड़ने की सलाह भी देती है। आईएमबीडी की 9 रेटिंग के साथ ये भी बड़े और बच्चों दोनों के ही बीच पसंद की गई एक अच्छी वेबसीरीज है। जो ये भी बताती है कि बिना अपशब्द का इस्तेमाल किए हुए भी कमाल की वेबसीरीज बन सकती है। इसमें आपको स्टूडेंट की जिंदगी में टीचर की अहमियत भी समझ आएगी।

कहां देखें : यूट्यूब

unacademy PRESENTS
KOTA FACTORY

RISK HAI TOH
ISHQ HAI”
SonyLIV Originals
SCAM 1992
THE HARSHAD MEHTA STORY

4

स्कैम 1992

ये पिछले दिनों बनी बेहद पसंद की गई वेबसीरीज रही है, जिसको आईएमबीडी की 9.5 रेटिंग मिली थी। ये फिल्म स्टॉक ब्रोकर हर्षद मेहता की असल कहानी पर बनी थी। ये सीरीज सपनों पर विश्वास करना सिखाती है। भले ही इसमें धोखाधड़ी की कहानी बताई गई थी लेकिन फिर भी इस फिल्म ने किसी इंसान के जोश को अच्छे से समझाया है।

कहां देखें : सोनी लिव

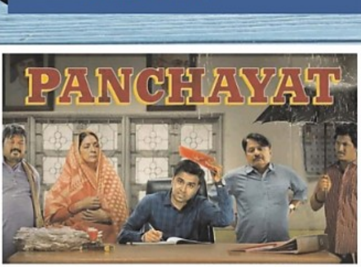
5

लाखों में एक (भाग-1)

आईएमबीडी की 8.3 रेटिंग के साथ ये वेबसीरीज छोटे शहर के लड़के आकाश की कहानी है। जिसे ना चाहते हुए भी आईआईटी की परीक्षा देने के लिए मजबूर किया जाता है। उसके माता-पिता चाहते हैं कि वो इंजीनियर बने। लेकिन बेटा तो कुछ और ही करना चाहता है। ये वेबसीरीज भी कुछ अलग करने वाले छात्र-छात्राओं के लिए प्रेरणा बनती है।

कहां देखें : एमेजॉन प्राइम वीडियो

LAAKHON
MEIN EK
CREATED BY BISWA KALYAN RATH
STREAM ALL EPISODES OCT 13
amazon prime video



6

पंचायत

हर परिस्थिति को स्वीकार करें। पंचायत वेबसीरीज यही सिखाती है। आईएमबीडी की 8.7 रेटिंग वाली ये वेबसीरीज पिछले साल अप्रैल में रिलीज हुई थी। फिर रिलीज हुई तो बहुत पसंद की गई। अक्सर मनपसंद करियर ना मिलने या कुछ भी मनपसंद ना होने पर युवा साहस छोड़ देते हैं। आपके साथ भी ये हुआ होगा।

कहां देखें : एमेजॉन प्राइम वीडियो

बॉलीवुड सेलिब्रिटीज की तरह आप भी सजाएं अपने घर का टेरिस

आपको बता दें मुंबई जैसे महानगरों में और तो और सेलिब्रिटी के घरों में बगीचे जैसी चीज नहीं होती है इसलिए वह अपने घर की बालकनी को ही सजा कर उसे एक टेरेस जैसा रूप देते हैं और इन बालकनियों में सेलेब्स शाम का समय और अपना मी टाइम गुजारते हैं।

ऋचा मिश्रा तिवारी

अनुष्का-विराट

अनुष्का शर्मा और विराट कोहली ने भी अपने घर की बालकनी को एक अच्छा-सा रूप दिया हुआ है। अनुष्का ने अपनी घर की बालकनी में काफी ज्यादा पौधे लगाए हुए हैं। वह अपना सबसे ज्यादा समय बालकनी में ही बैठकर गुजारती हैं। उन्होंने अपनी बालकनी में चेयर भी लगा रखी है, साथ ही उन्होंने अपनी बालकनी में लाइटिंग भी लगाई हुई है, जो शाम के समय काफी अच्छा माहौल देती है। अनुष्का की बालकनी में सबसे ज्यादा पौधे लगे हुए हैं। उनकी बालकनी से समुद्र का नजारा खूबसूरत दिखाई देता है। वहां की ठंडी-ठंडी हवा काफी ज्यादा सुकून देती है। इसलिए दोनों कपल अपना मी टाइम और टी टाइम सबसे ज्यादा बालकनी में ही गुजारना पसंद करते हैं।

तापसी पन्नू

बॉलीवुड अभिनेत्री तापसी पन्नू ने अपने घर की बालकनी को एक सुंदर-सा रूप दिया हुआ है। वह अपनी बालकनी को बहुत अच्छे से सजा कर रखती हैं। वह अपना सबसे ज्यादा टाइम अपनी बालकनी में ही गुजारना पसंद करती हैं। उन्होंने अपनी बालकनी में हरियाली के साथ-साथ बैठने के लिए अच्छा-सा फ्लोरिंग लगाया हुआ है। उन्होंने अपनी बालकनी में वॉल के ऊपर कुछ ट्रेडिशनल से वॉल आर्ट लगाए हुए हैं, जो उनकी बालकनी को एक खूबसूरत-सा रूप दे रही है, उसी ट्रेडिशनल वॉल आर्ट में तापसी ने पौधे लगाए हुए हैं। इतना ही नहीं उन्होंने अपनी बालकनी में स्टिकर्स के साथ फोटो फ्रेम भी लगा रखी है। यहां वह अक्सर योगा और एक्सरसाइज करती नजर आती हैं।

करीना-सैफ

करीना और सैफ अली खान ने अपने घर के टेरेस को कुछ इस तरह सजाया हुआ है कि हर कोई उनके जैसे घर में रहना पसंद करेगा। दरअसल, करीना के घर के टेरेस पर स्विमिंग पूल बना हुआ है, उसके आसपास काफी ज्यादा हरियाली देखी जा सकती है। करीना के घर का टेरेस इतना खूबसूरत है कि यहां पर वह अधिकतर पार्टी भी करते नजर आते हैं। वही सबसे ज्यादा टाइम करीना और उनके बच्चे टेरेस पर ही गुजारना पसंद करते हैं। उनके टेरेस पर रेड वाइट कलर के फ्लावर्स वाले पौधे लगे हुए हैं।

करिश्मा कपूर

करिश्मा कपूर के मुंबई वाले घर में लकड़ी के फर्श के साथ खूबसूरत गलियारे जैसी बालकनी है। यहां से समुद्र का दृश्य भी काफी ज्यादा खूबसूरत लगता है। उनकी बालकनी काफी ज्यादा खुली-खुली है। उन्होंने अपनी बालकनी में कॉफी टेबल और कुछ कुर्सियां लगा रखी है। जहां वह अक्सर बैठ कर चाय कॉफी पीती हैं। करिश्मा को अक्सर अकेले समय बिताने या अपने इंस्टाग्राम रीलों की शूटिंग करने के लिए अपनी बालकनी में देखा जाता है। उन्होंने अपनी बालकनी में एक छोटा-सा टेंट हाउस भी बनाया हुआ है, जिसके आसपास उन्होंने हरियाली भी की हुई है। आप भी उनकी तरह अपने घर की छत पर एक छोटा सा टेंट हाउस बना सकते हैं।

शाहिद कपूर-मीरा राजपूत

शाहिद कपूर और मीरा राजपूत कपूर के घर की बालकनी में वूडन फ्लोरिंग की हुई है। उन्होंने अपने घर की बालकनी में काफी ज्यादा पौधे लगाए हुए हैं, जिसमें सुन्दर-सुन्दर फूल लगे हुए हैं। ये कपल अक्सर यहां पर ही अपना मी टाइम स्पेंड करना पसंद करती हैं। सोशल मीडिया पर भी इस कपल ने काफी ज्यादा तस्वीरें अपने घर की बालकनी से शेयर की हुई है। उन्होंने अपने घर की बालकनी में लाइटिंग भी लगाई हुई है, जो एक दम खूबसूरत लुक दे रही है। वहीं बैठने के लिए शानदार टेबल चेयर लगाए हुए हैं, जो आपने अभी तक कैफ़े या बड़े-बड़े रिसोर्ट में देखे होंगे। यहां मीरा अक्सर योग करती नजर आती हैं।

अच्छी-बुरी ख़बरें

करीना कपूर लॉन्च करेंगी नीना गुप्ता की आत्मकथा

नीना गुप्ता पिछले एक साल से अपनी आत्मकथा पर काम कर रही हैं और अब उनकी किताब, 'सच कहूं तो' 14 जून को लॉन्च हो रही है और इसका विमोचन करेंगी खुद करीना कपूर खान। नीना गुप्ता ने खुद ये खबर इंस्टाग्राम पर शेयर करते हुए बताया कि करीना उन्हें बेहद पसंद है और करीना के हाथों अपनी किताब का विमोचन करवाने के लिए वो काफी उत्साहित हैं। सच कहूं तो, पेनग्विन बुक्स पब्लिश कर रही है, जहां नीना गुप्ता ने अपनी ज़िंदगी के संघर्ष की कहानी बयां की हैं। नेशनल स्कूल ऑफ ड्रामा में पढ़ाई से लेकर मसाबा की सिंगल मॉम बनने तक और फिर काम ना मिलने पर खुलकर काम मांगने तक नीना ने इस किताब में सब कुछ बयां किया है।

36 घंटे में अनुपम खेर के 80 हजार फॉलोवर्स गायब

बॉलीवुड के लोकप्रिय एक्टर अनुपम खेर अपने सभी सोशल मीडिया अकाउंट पर काफी एक्टिव हैं। फिर चाहे वह ट्विटर हो या इंस्टाग्राम। अनुपम खेर आए दिन इस पर कोई ना कोई वीडियो पोस्ट करते रहते हैं। लेकिन इस बार एक्टर के साथ ट्विटर पर एक चौंकाने वाली चीज हो गई है। अनुपम खेर ने बताया है कि कुछ घंटों के भीतर ट्विटर पर उनके 80 हजार फॉलोवर्स कम हो गए हैं। अनुपम खेर के साथ ऐसा होना इसलिए मुश्किल है क्योंकि वो अपने फैंस के लिए किसी ना किसी विषय पर हर दिन कुछ-ना-कुछ पोस्ट करते रहते हैं। अनुपम खेर ने खुद इसका खुलासा किया है और बताया है कि उन्हें समझ नहीं आ रहा है कि ये कैसे और क्यों हुआ है।

इंस्टाग्राम गैलरी

यामी गौतम लाल जोड़े में लग रही हैं बेहद हसीन

यामी ने 'उरी' के निर्देशक आदित्य धर के साथ एक निजी समारोह में शादी कर ली। अभिनेत्री ने अपनी मां के जन्मदिन के मौके पर अपनी शादी के जश्न की एक नई तस्वीर साझा की जिसमें यामी की बहन भी दिखाई दे रही हैं। तस्वीर के कैप्शन के रूप में उन्होंने लिखा, 'हर दिन हम अपनी मां की तरह बनते जा रहे हैं और इस पर हम जितना गर्व महसूस करें उतना कम है! जन्मदिन मुबारक हो मम्मी।'

दीपिका की वापसी

पूरे दो महीने के ब्रेक के बाद इंस्टाग्राम पर फिर लौटी बॉलीवुड एक्ट्रेस दीपिका पादुकोण। अपने फैंस के लिए पोस्ट की ये तस्वीर जिसमे वो चक्रासन करती नज़र आयीं ।

मलाइका अरोड़ा ने खास अंदाज में किया अपने प्यार का इज़हार

बॉलीवुड एक्टर अर्जुन कपूर के 36वे जन्मदिन पर उनकी स्पेशल लेडी मलाइका अरोड़ा ने इंस्टाग्राम पर पोस्ट शेयर किया है। इश्कजादे से बॉलीवुड में कदम रखने वाले अर्जुन को सोशल मीडिया पर उनके फैंस के साथ कई सेलेब्स ने बर्थडे विश किया है। मलाइका ने अर्जुन के साथ बहुत ही प्यारी तस्वीर शेयर की। इस फोटो में वह अर्जुन को हग करती नजर आयीं। मलाइका ने फोटो शेयर करते हुए लिखा- हैप्पी बर्थडे सनशाइन। साथ ही हार्ट इमोजी पोस्ट की।

ट्विटरनामा

@ अक्षय कुमार

आज बी.एस.एफ. के जवानों के साथ एक यादगार दिन बिताया। ये हैं हमारे सीमाओं की रक्षा करने वाले बहादुर। यहां आना हमेशा एक विनम्र अनुभव होता है, असली नायकों से मिलना। हार्ट सूट, मेरा दिल सम्मान के अलावा और कुछ नहीं भरता है।

@ परेश रावल

सत्य वचन। ये बात मैं आपकी आंखों में आंखें डाल के बता रहा हूं!

@ अनुपम खेर

पीठ हमेशा मज़बूत रखनी चाहिए, क्योंकि शाबाशी और धोखा दोनों पीछे से ही मिलते हैं।

@अमिताभ बच्चन

विचार, आशाएं और पूर्णता की प्रार्थनाएं, अब सबसे प्रबल।

सुर्खियां

अविका गौर ने ठुकराया फेयरनेस क्रीम का एड

एक्ट्रेस अविका गौर ने कहा है कि समय के साथ ब्यूटी क्रीमों ने जो स्थिति बनाई है, कि गोरेपन का मतलब सुंदरता है, वह इससे सहमत नहीं हैं। उन्होंने तीन फेयरनेस क्रीम ब्रांडों की डील को स्वीकार नहीं किया है। उन्होंने कहा है कि समाज किसी एक रंग की मूर्ति नहीं बना सकता। दरअसल, हाल ही में उन्हें फेयरनेस क्रीम के विज्ञापन करने के कई ऑफर्स मिले थे, जिसे उन्होंने करने से मना कर दिया। उनका कहना है कि खूबसूरत बनाने वाली क्रीमों का मानना है कि गोरेपन का मतलब सुंदरता होता है और वह इस बात से सहमत नहीं हैं।

वाद-विवाद

केआरके ने मीका सिंह को दी खुली चेतावनी

बुधवार को मीका सिंह ने अपने नए गाने का टीजर रिलीज किया। इस गाने का टाइटल #KRKKutta है। मीका सिंह ने लिखा, 'हांजी, दोस्तों कैसा लगा?' इस पर केआरके ने उन्हें जवाब देते हुए कहा, 'इतना भौंकता क्यों है? अगर औकात है सॉन्ग रिलीज करने की तो डर मत। बिंदास रिलीज कर! मैं चाहता हूं कि तू एक बार सॉन्ग रिलीज कर दे! फिर देख!'

नुसरत जहां ने डिलीट कर दी शादी की सारी तस्वीरें

तृणमूल कांग्रेस की सांसद बनने के बाद बंगाली अभिनेत्री नुसरत जहां काफी ज्यादा चर्चा में आई थीं और उनके लुक्स को लेकर भी विवाद हुआ था। गौरतलब है कि वो पति निखिल जैन को लेकर अब फिर से खबरों में आ गई हैं। कुछ समय पहले एक बयान में नुसरत ने बताया था कि वो निखिल से अलग रह रहीं हैं। इसके अलावा कुछ ऐसे आरोप भी थे जो कि उनके द्वारा लगाए गए थे। लेकिन अब जो हुआ है वो दोनों के रिश्तों के बीच चल रहीं परेशानियों को सबके सामने लेकर आ गया है। अभिनेत्री ने हाल ही में अपने इंस्टाग्राम और ट्विटर अकाउंट से अपनी शादी की सभी तस्वीरें डिलीट कर दी हैं। इसके बाद फैंस लगातार कारण जानना चाह रहे हैं और कई तरह के सवाल उनसे सोशल मीडिया पर पूछे जा रहे हैं।

- ऋचा मिश्रा तिवारी

बॉलीवुड की और भी लेटेस्ट सुर्खियां पढ़ें यहां-
grehlakshmi.com
■ बिग बॉस लवर्स के लिए खुशखबरी, जानें अगले सीजन की पूरी डिटेल
■ साइंस फिक्शन वेब सीरीज है पसंद तो देखें टॉप 5 बेहतरीन सीरीज

आने वाली फिल्में

AYUSHMANN KHURRANA
VAANI KAPOOR
RSVP FILMS PRESENTS
CHANDIGARH KARE AASHIQUI
DIRECTED BY ABHISHEK KAPOOR

चंडीगढ़ करे आशिकी

रिलीज डेट- 9 जुलाई 2021
स्टारकास्ट- आयुष्मान खुराना, वाणी कपूर

AMAZON PRESENTS
FARHAN AKHTAR
TOOFAAN

तूफान

रिलीज डेट- 16 जुलाई 2021
स्टारकास्ट- फरहान अख्तर, मृणाल ठाकुर

14 फेरे

रिलीज डेट- 9 जुलाई 2021
स्टारकास्ट- विक्रांत मेसी, कीर्ति खादंबरा

टॉप 5 म्यूज़िक रेडियो

- पानी पानी हो गई- बादशाह, जैकलीन फर्नांडिस
- ब्राउन मुंडे- ऐ पी ढिल्लन
- इस कदर हमें तुमसे प्यार हो गया- तुलसी कुमार
- मैं शराबी- राजीव राजा
- राधे राधे- सलमान खान, दिशा पाटनी

अगर हरिवंशराय बच्चन जी 'मधुशाला' आज लिखते, तो ये चार छंद उसमें अवश्य होते-

मदिरालय के द्वार पड़ा है
आज कोरोना का ताला।
रो धो जैसे तैसे सबने
सवा माह का दिन टाला।।
जाने किसने पाप किये
जिसका मदिरा को दंड मिला,
तरस रहे हैं पीने वाले,
सिसक रही है मधुशाला॥

दो हफ्ते का लॉक पीरियड
फिर से आगे कर डाला।
भूल गए सब किसने किसके
साथ कहां और कब ढाला।।
बिना पिये मरने से अच्छा
है पी कर के मर जाना,
मर जायेंगे पीने वाले
तब खोलोगे मधुशाला?॥

भांति-भांति की खबरों ने
है असर दिमागों पर डाला।
वही बचेगा जिसने पी कर
सब कुछ विस्मृत कर डाला।।
सबका है कर्तव्य राष्ट्र के
संकट में कुछ काम आए,
जंग कोरोना से लड़ने में
मदद करेगी मधुशाला॥

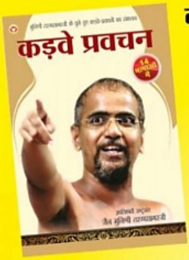
अत्यावश्यक वस्तु अधिनियम
में न इसे क्योंकर डाला?
दारू और दवा का रिश्ता
है आपस में साढ़ू वाला।
राशन के ही साथ बाटली
पहुंचाने का जतन करो,
पीने वाले करें समर्थन,
मांग करे यह मधुशाला॥

Jaipan®
No.1 Home Appliances in India
Your Perfect Kitchenmate
Kitchen Beauty Mixer
750 W MOTOR
Premium Mixer
750 W MOTOR
Air Fryer
Italian Mixer Grinder
650 W MOTOR
Dinner Set (24 Pieces)
Mixer Machine
750 W MOTOR

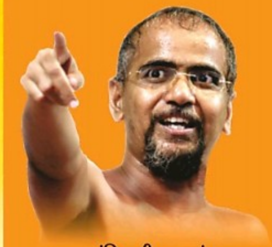
Jaipan Industries Ltd., 17/1, Cama Indl. Estate, Walbhat Rd., Goregaon (E), Mumbai-400 063, Tel.: 022-61410030, E-mail: jaipan@jaipan.com | www.jaipanonline.com • **Jaipan Distributors: GUJARAT:** Ahemdabad 09825011701, Navsari 09427127546, Rajkot 09824059532, Surat 09825242126, Vadodara 09925234971/ 74. **MAHARASHTRA:** Amravati 0937369277, Ahmadnagar 09850188887, Akola 09420102773, Aurangabad 8275268238, Jalgaon 09373410040, Kolhapur 9420008442, Nagpur 09595599666, Nanded 09422188711, Nandurbar 09404193599/ 09326709910, Nashik 09823078851, Pardhani 09764121313, Pune 9822098880/ 9371007340/ 9422313732, Satara 9420241399, Solapur 09822210222. **MP:** Bhopal 999317880/ 9425011464, Durg 9425239788, Gwalior 9826288994, Indore 9009873999/ 9826064145, Jabalpur 9425159961, Katni 9827249220, Satna 9425517592. **RAJASTHAN:** Ajmer 07742754576, Jaipur 09928338899, Kota 09414090532, Pali 09214551419, Sikar 09413344147, Udaipur 09829041075.

डायमंड बुक्स

प्रस्तुत करता है
क्रांतिकारी राष्ट्रसंत जैन मुनिश्री
तरुणसागरजी महाराज
के चुने हुए कड़वे प्रवचन का संग्रह
कड़वे प्रवचन



हिन्दी, अंग्रेजी, मराठी, गुजराती, बांग्ला, असमिया, पंजाबी उड़िया, नेपाली, तमिल, तेलुगू, मलयालम, कन्नड़, उर्दू में प्रकाशित मूल्यः ₹195



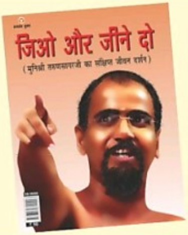
क्रांतिकारी राष्ट्रसंत
मुनिश्री तरुणसागर

वे कहने को भले ही 'जैन-संत' थे पर उनके विचारों और कार्यों ने उन्हें 'जन-संत' बनाया। उनकी बहुचर्चित कृति 'कड़वे प्रवचन' जिसकी अब तक 5,00,000 प्रतियां बिक चुकी हैं जो लिम्का बुक रिकॉर्ड में दर्ज हो चुकी है। जिनका नाम गिनीज वर्ल्ड रिकॉर्ड्स में दर्ज है। हम उनकी अनमोल नसीहतों की माला प्रस्तुत कर रहे हैं।

सम्पूर्ण कड़वे प्रवचन अब दस भागों में भी उपलब्ध

कड़वे प्रवचन
भाग-10
शीघ्र प्रकाशित

सभी पुस्तकें 4 Color आर्ट पेपर पर उपलब्ध मूल्यः ₹150 प्रत्येक



मुनिश्री तरुणसागरजी के
जीवन दर्शन पर आधारित चित्रकथा
जिओ और जीने दो

मूल्यः ₹ 50

सत्संग अच्छा इंसान बनने की फैक्ट्री है। अगर हम अच्छे डॉक्टर, अच्छे इंजीनियर, अच्छे वकील बनने के साथ अच्छे इंसान बन सके तो भारत फिर विश्व का गुरु बन सकता है। धर्म कट्टरवादिता नहीं, कर्तव्य है। धर्म लोगों को जीतने की नहीं, लोगों के दिलों को जीतने की बात करता है। जो दायरे-दिल को दरिया-दिल बना दे, वह धर्म। जो कंस को परमहंस बना दे, वह धर्म और जो 'अच्छा' को 'सच्चा' और 'बच्चा' बना दे, वह धर्म। असंगी बनना है तो सत्संगी बनो।

महावीर स्वामी ने कहाः केवल पानी को छानकर पीना ही आवश्यक नहीं है। मस्तिष्क में डाले जा रहे विचारों को छानना भी आवश्यक है। आदमी के विचारों से व्यवहार बनता है। श्रेष्ठ विचार ही श्रेष्ठ व्यवहार का कारण है। आचार और विचार श्रेष्ठ हो तो ही जीवन श्रेष्ठ होता है।

डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100
ई-मेल : sales@dpb.in Shop online at www.diamondbook.in सभी बुक स्टॉलों पर उपलब्ध
पुस्तकें V.P.P. से मंगवायें। डाक व्यय प्रति पुस्तक 50/- तीन पुस्तकें एक साथ मंगवाने पर डाक व्यय फ्री।

क्या कहते हैं तारे

रमेश द्विवेदी

agyatdarshan@gmail.com

	मेष	वृषभ	मिथुन	कर्क	सिंह	कन्या	तुला	वृश्चिक	धनु	मकर	कुंभ	मीन
शुभ रंग	गुलाबी	लाल	पीला	सफेद	सिन्दूरी	नीला	सफेद	काला	पीला	गुलाबी	लाल	हरा
शुभ अंक	9	5	8	7	3	5	4	1	6	7	2	9
शुभ वार	शनि	गुरु	बुध	सोम	मंगल	रवि	शुक्र	शनि	गुरु	सोम	मंगल	बुध

मेष

21 मार्च - 19 अप्रैल

आप अपने जीवन का एक अध्याय समाप्त कर नए अध्याय की शुरुआत करेंगे। जमीन-जायदाद और वाहन संबंधी सभी प्रकार के मामलों के लिए अच्छा माह साबित होगा। विदेशों में भी सम्पत्ति प्राप्त करने की सम्भावना है। आमतौर पर अच्छा स्वास्थ्य आपको प्रसन्न और कुशल बनाएगा। फालतु चिन्ता न करें और संयम बरतें।

वृषभ

20 अप्रैल - 20 मई

सावधानी बरतने की आवश्यकता रहेगी। काम की अधिकता तनाव व भय पैदा कर सकती है। दोस्तों, रिश्तेदारों, परिवार की बजाय कामकाजी और पेशेवर दोनों ही तरह के सम्बन्ध आपके लिए महत्वपूर्ण होंगे। अपने लक्ष्य प्राप्ति की दौड़ में आप कुछ हद तक तनावग्रस्त भी हो सकते है। अध्यात्म की तरफ हल्का सा रूझान भी आपको राहत दिलाएगा।

मिथुन

21 मई - 20 जून

नई नौकरी और सम्भवत: नई प्रतिबद्धताएं भी आएंगी। पारिवारिकजन या पड़ोसियों के साथ वाद-विवाद होगा। अपनी या किसी नजदीकी रिश्तेदार की सेहत को लेकर चिन्तित रहेंगे। परिस्थितियों से तालमेल बैठाने के लिए आवश्यक उर्जा और इच्छाशक्ति की जरूरत महसूस करेंगे।

कर्क

21 जून - 22 जुलाई

वैवाहिक जीवन में तकरार पैदा होगी। अपने जीवन-स्तर में सुधार लाने तथा सुख-सुविधाओं को बढ़ाने के लिए आय से अधिक खर्च करेंगे, जिससे बजट गड़बड़ाएगा। नए सम्बन्ध बनेंगे। कानूनी, सरकारी कार्यों में धन व समय नष्ट होगा। कार्य-क्षेत्र में समस्याएं आ सकती हैं।

सिंह

23 जुलाई - 22 अगस्त

मित्रों, सहयोगियों के साथ आपने जो संबंध बनाए हैं, उन्हें बिगड़ने न दें। लोकप्रियता, कामयाबी के नतीजे शानदार रहेंगे। सहजता से आप बहुत कुछ पा लेंगे। अचानक धन का लाभ, विरासत में कुछ मिलने तथा जीत की सम्भावना है। प्यार व रोमांस बढ़ेगा। विनम्रता रहेगी।

कन्या

23 अगस्त - 22 सितंबर

आपके निकट रहने वाले लोगों के साथ आप गर्मजोशी और प्रेम से पेश आएंगे। आप परिवार और काम की जिम्मेदारियों के बीच सन्तुलन बनाकर चलेंगे। आपको धन कमाने के अवसर प्राप्त होंगे। मेहनत का फल मिलेगा। आपके जीवन में प्रेम व रोमांस की बरसात होगी।

तुला

23 सितंबर - 22 अक्टूबर

यदि आप अभिभावक हैं, तो बच्चों की समस्याओं का समाधान ढूंढने का प्रयास करेंगे। आप अपनी इच्छा के विपरीत काम करने के लिए मजबूर होंगे, लेकिन इसके अलावा आपके पास कोई रास्ता भी नहीं होगा। सम्पत्ति को लेकर विवाद या कानूनी दांवपेंच का सामना करना पड़ सकता है।

वृश्चिक

23 अक्टूबर - 21 नवंबर

आप स्टडी टूर, सम्मेलन में जा सकते है। साथ ही आध्यात्मिक, धार्मिक गतिविधियों में भी शामिल हो सकते है। आप जल्दबाजी में कुछ गलत फैसले ले सकते हैं, जो कि आपके किए गए कार्यों पर पानी फेर देगा। जल्दबाजी या लापरवाही न करें। खर्च बढ़ेगा।

धनु

22 नवंबर - 21 दिसंबर

काम के मामले में शानदार प्रेरणाएं और जबरदस्त नए विचारों का योग है। मित्रों, परिवार के सदस्यों, साथी या प्रेमी के साथ अच्छे संबंध विकसित होंगे। प्रार्थना, ध्यान, धर्म, तन्त्र-मन्त्र का आप पर प्रभाव रहेगा। समाज के बुजुर्गों, कमजोर सदस्यों के प्रति आपका कर्तव्य बोध जागेगा।

मकर

22 दिसंबर - 19 जनवरी

आपका मूड शानदार और आशा-विश्वास से भरा-पूरा होगा। कुल मिलाकर दिमागी सुकून और सुरक्षा का एहसास होगा। परिवार, मित्रों और प्रियजनों के बीच समय बिताएंगे। व्यक्तिगत आशाओं, महत्वाकांक्षाओं के लिए अनुकूल समय है। इच्छापूर्ति का योग है। नौकरी में पदोन्नति के आसार है।

कुंभ

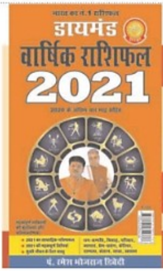
20 जनवरी - 18 फरवरी

स्वास्थ्य के मामलें में परेशानी खड़ी हो सकती है। नियमित व्यायाम करें। अनुशासित जीवन-चर्या अपनाएं। यात्रा का योग है। सफलता के लिए मजबूत और गतिशील बनें। प्यार के मामले में ढीले न पड़े और ना ही ज्यादा भावुक बनें। अर्जित आय में थोड़ी-बहुत वृद्धि होगी।

मीन

19 फरवरी - 20 मार्च

दूसरों की आलोचना करते वक्त सचेत रहें। अपने कर्तव्यों का निर्वाह सही ढंग से करें। कोई झूठा कलंक या आरोप आप पर लग सकता है। सगाई-सम्बन्ध, विवाह की सम्भावनाएं प्रबल हैं। बचत करना सीखें, अन्यथा आय से अधिक व्यय रहने से समस्या हो सकती है। परिवार में किसी के स्वास्थ्य को लेकर चिन्ता रहेगी।



भारत का नं.1 राशिफल लिम्का बुक ऑफ रिकॉर्ड विजेता

डायमंड राशिफल 2021

डॉ. रमेश भोजराज द्विवेदी 12 राशियों का साप्ताहिक भविष्यफल 600 पृष्ठ में

मूल्य: 325/-

अपना भविष्य भी जानिए और 2021 कैसा होगा विश्व प्रसिद्ध हस्तियों के लिए

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712200 ई-मेल: sales@dpb.in

डायमंड
गृहलक्ष्मी
मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...
महिलाओं की अपनी पत्रिका

जुलाई 2021 में
तीज-त्योहार व व्रतोत्सव

3 पंचक समाप्त
5 योगिनी एकादशी
7 प्रदोष
8 मासिक शिवरात्रि
10 देवकार्यअमा.
11 गुप्त नवरात्रि प्र., चन्द्रदर्शन, जगदीश रथ यात्रा
12 [illegible] (मु.12), [illegible]
15 स्कन्द षष्ठी
19 आशा दशमी
20 देवशयनी एका., चातुर्मास प्रारम्भ
21 प्रदोष, ईदुलजुहा बकरीद
22 जया पार्वती व्रत
23 [illegible], पूर्णिमा व्रत, [illegible] प्र.
24 गोपद्मव्रत प्र., व्यास पूजा, गुरु पूर्णिमा
27 अंगारकी चतुर्थी व्रत
28 नागपंचमी
30 पंचक समाप्त

जयन्ती व पुण्य तिथि

21 तिलक जं.

गृहलक्ष्मी
श्रीचण्ड मार्तण्ड
पंचांग

पं. रमेश भोजराज द्विवेदी

जुलाई 2021

श्री साई बाबा जी की आरती

आरती श्रीसाई गुरुवर की, परमानन्द सदा सुरवर की।।
जाकी कृपा विपुल सुखकारी। दुःख-शोक, संकट, भयहारी।।
शिर्डी में अवतार रचाया। चमत्कार से जग हर्षाया।।
कितने भक्त शरण में आये। सब सुख-शांति चिरंतन पाये।।
भाव धरे जो मन में जैसा। पावत अनुभव वो ही वैसा।।
गुरु की उदी लगावे तन को। समाधान लाभत उस मन को।।
साई नाम सदा जो गावे। सो फल जग में शाश्वत पावे।।
गुरुवासर करि पूजा सेवा। उस पर कृपा करत गुरुदेवा।।
राम, कृष्ण, हनुमान रूप में। जानत जो श्रद्धा धर मन में।।
विविध धर्म के सेवक आते। दर्शन कर इच्छित फल पाते।।
साई बाबा की जय बोलो। अन्तर मन में आनन्द घोलो।।
साई दास आरती गावे। बसि घर में सुख मंगल पावे।।
ॐ श्री सच्चिदानंद महाराजाधिराज योगिराज।।
ब्रह्मांड नायक श्री साईनाथ महाराज।।
ॐ श्री सच्चिदानंद सद्गुरु श्री साईनाथ महाराज की जय।।

● अमावस्या ○ पूर्णिमा

वीर संवत् 2547 राष्ट्रीय शाके 1943
विक्रम संवत 2077 हिजरी संवत् 1442

मासिक राशिफल

मेष	खर्च एवं आय वृद्धि, तरक्की, सहयोग।
वृष	पारिवारिक चिंता, मान-सम्मान प्राप्ति, लाभ।
मिथुन	प्रतिष्ठा, आकर्षण समय, आय वृद्धि।
कर्क	सावधान, परीक्षाओं में सफलता, सम्मान प्राप्ति।
सिंह	सामाजिक प्रतिष्ठा, मानसिक शांति, यात्रा योग।
कन्या	मधुर वैवाहिक संबंध, धन आगमन, वैभव [illegible]।
तुला	संबंधों में मधुरता, सुख-शांति, आर्थिक लाभ।
वृश्चिक	तरक्की, पारिवारिक कलह, नौकरी परिवर्तन।
धनु	सुखद समय, लाभ, मधुर संबंध, विद्या लाभ।
मकर	धन, राजकीय कार्यों में सफलता, सतर्क रहें।
कुम्भ	सुख-सुविधा, शुभ समाचार, पारिवारिक सुख।
मीन	बाधाएं दूर, लाभ, प्रेम में सफलता।

विवाह मुहूर्त

• 1 जुलाई, गुरुवार • 2 जुलाई, शुक्रवार • 3 जुलाई, शनिवार • 5 जुलाई, गुरुवार • 18 जुलाई, रविवार

पुष्य नक्षत्र: 10 जुलाई, शनि पुष्य, रात्रि 25:02 से प्र. 11 जुलाई, रवि पुष्य, रात्रि 26:24 तक
विशाखा (विछुड़ो): 19 जुलाई, दिवा 16:57 से 1 जुलाई, सायं 18:35 तक

जून				2021	
र		6	13	20	27
सो		7	14	21	28
मं	1	8	15	22	29
बु	2	9	16	23	30
गु	3	10	17	24	
शु	4	11	18	25	
श	5	12	19	26	

अगस्त				2021	
र	1	8	15	22	29
सो	2	9	16	23	30
मं	3	10	17	24	31
बु	4	11	18	25	
गु	5	12	19	26	
शु	6	13	20	27	
श	7	14	21	28	

THE NO.1 HINDI WOMEN'S MAGAZINE
गृहलक्ष्मी
महिलाओं की अपनी पत्रिका
पूजनजूनी गृहलक्ष्मी

रवि SUNDAY		04 आषाढ़ कृष्ण 10 20:06	गुप्तनवरात्रि प्रा. चन्द्रदर्शन 11 आषाढ़ शुक्ल 1 7:51	गुप्त नवरात्रि समाप्त 18 आषाढ़ शुक्ल 9 24:34	पंचक प्रा. 25 श्रावण कृष्ण 1/2 5:17/25:09
सोम MONDAY		योगिनी एकादशी 05 आषाढ़ कृष्ण 11 22:41	पंचक समाप्त 12 आषाढ़ शुक्ल 2 8:21	आशा दशमी 19 आषाढ़ शुक्ल 10 22:05	26 श्रावण कृष्ण 3 26:59
मंगल WEDNESDAY		06 आषाढ़ कृष्ण 12 25:11	13 आषाढ़ शुक्ल 3 8:22	देवशयनी एकादशी 20 आषाढ़ शुक्ल 11 19:24	अंगारकी चतुर्थी व्रत 27 श्रावण कृष्ण 4 26:32
बुध WEDNESDAY		प्रदोष 07 आषाढ़ कृष्ण 13 27:26	14 आषाढ़ शुक्ल 4 8:12	प्रदोष बकरीद 21 आषाढ़ शुक्ल 12 16:23	नाग पंचमी 28 श्रावण कृष्ण 5 26:52
गुरु WEDNESDAY	01 आषाढ़ कृष्ण 7 14:06	मासिक शिवरात्रि 08 आषाढ़ कृष्ण 14 29:20	स्कन्द षष्ठी 15 आषाढ़ शुक्ल 5 7:26	जया पार्वती व्रत विशाखा नं. 22 आषाढ़ शुक्ल 13 13:41	29 श्रावण कृष्ण 6 27:57
शुक्र FRIDAY	02 आषाढ़ कृष्ण 8 15:34	09 आषाढ़ कृष्ण 30 पूर्णदिन	16 आषाढ़ शुक्ल 6/7 6:15/28:42	○ पूर्णिमा व्रत 23 आषाढ़ शुक्ल 14 10:51	पंचक समाप्त 30 श्रावण कृष्ण 7 29:05
शनि SATURDAY	पंचक समाप्त 03 आषाढ़ कृष्ण 9 17:39	● देवकार्यअमावस्या 10 आषाढ़ कृष्ण 30 6:49	दुर्गाष्टमी 17 आषाढ़ शुक्ल 8 26:47	गुरु पूर्णिमा कावड़ी नं. 24 आषाढ़ शुक्ल 15 12:07	देवशयनी एकादशी 31 श्रावण कृष्ण 8 पूर्णदिन

तुला राशि का मंत्र

ॐ तत्त्व निरंजनाय तारकाय नमः।

तुला राशि के लिए सफलता के धार्मिक उपाय

- बड़ों का सम्मान करें और 12 मुखी रुद्राक्ष पहनें।
- 200 ग्राम गुड़ की रेवड़ी और 200 ग्राम बताशे 21 मंगलवार तक बहते पानी में प्रवाहित करें। धन की समस्या दूर होगी।

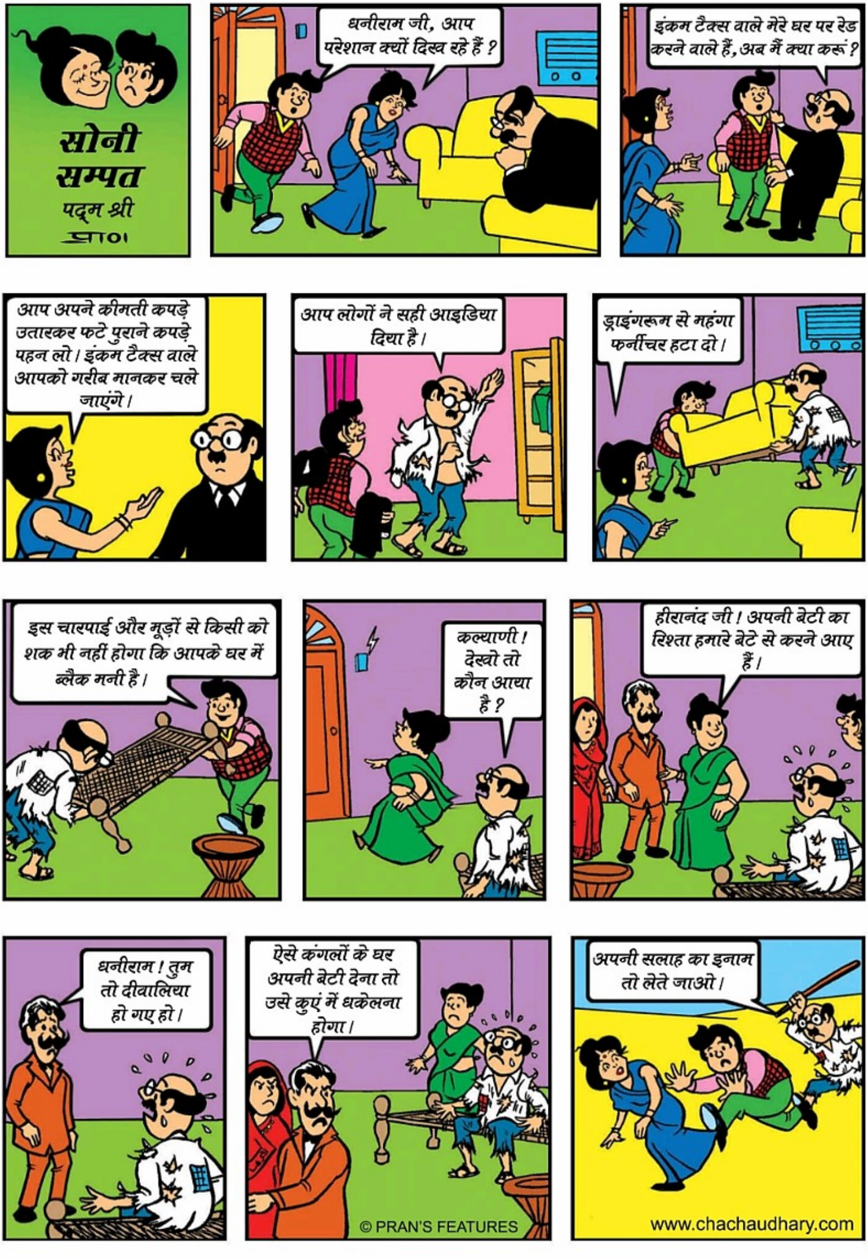
सूर्योदयास्त मध्य रेखा देशीय

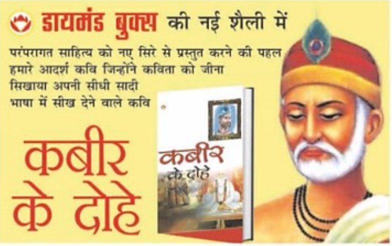
	सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त		सूर्योदय	सूर्यास्त
1	05:53	07:30	11	05:57	07:29	21	06:01	07:27
2	05:53	07:30	12	05:57	07:29	22	06:02	07:26
3	05:53	07:30	13	05:57	07:29	23	06:02	07:26
4	05:54	07:30	14	05:58	07:29	24	06:03	07:25
5	05:54	07:30	15	05:58	07:29	25	06:03	07:25
6	05:54	07:30	16	05:59	07:28	26	06:04	07:24
7	05:55	07:30	17	05:59	07:28	27	06:04	07:24
8	05:55	07:30	18	06:00	07:28	28	06:05	07:23
9	05:56	07:30	19	06:00	07:27	29	06:05	07:23
10	05:56	07:30	20	06:01	07:27	30	06:06	07:22
						31	06:06	07:22

महिलाओं की अपनी पत्रिका
गृहलक्ष्मी

हिसाब	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
दूध																															
सब्जी																															

डायमंड
गृहलक्ष्मी
मुझे गर्व है कि मैं हूँ
गृहलक्ष्मी
एक होममेकर • एक अच्छी मां • कुकरी क्वीन • ब्यूटी बी
बेस्ट बहू और फेमली डॉक्टर भी...
महिलाओं की अपनी पत्रिका


सोनी सम्पत
पद्म श्री
प्राण
धनीराम जी, आप परेशान क्यों दिख रहे हैं ?
इंकम टैक्स वाले मेरे घर पर रेड करने वाले हैं, अब मैं क्या करूं ?
आप अपने कीमती कपड़े उतारकर फटे पुराने कपड़े पहन लो। इंकम टैक्स वाले आपको गरीब मानकर चले जाएंगे।
आप लोगों ने सही आइडिया दिया है।
ड्राइंगरूम से महंगा फर्नीचर हटा दो।
इस चारपाई और मूढ़ों से किसी को शक भी नहीं होगा कि आपके घर में ब्लैक मनी है।
कल्याणी ! देखो तो कौन आया है ?
हीरानंद जी ! अपनी बेटी का रिश्ता हमारे बेटे से करने आए हैं।
धनीराम ! तुम तो दीवालिया हो गए हो।
ऐसे कंगलों के घर अपनी बेटी देना तो उसे कुएं में धकेलना होगा।
अपनी सलाह का इनाम तो लेते जाओ।
© PRAN'S FEATURES
www.chachaudhary.com


डायमंड बुक्स की नई शैली में
परंपरागत साहित्य को नए सिरे से प्रस्तुत करने की पहल
हमारे आदर्श कवि जिन्होंने कविता को जीना
सिखाया अपनी सीधी सादी
भाषा में सीख देने वाले कवि
कबीर के दोहे

यह जगह आपके
विज्ञापन के लिए हो
सकती है।

विज्ञापन रेट-
कलर : 13,000/- रुपये
साइज : 5cm X 8cm

नन्हे-मुन्नों की मुस्कान के लिए बेस्ट पेरेंटिंग टिप्स
अपनी संतान को चांटा मारना सीखें
डॉ. सुनील वैद
क्यों मेरा बच्चा खाना नहीं खाता
क्यों मेरा बच्चा अशिष्ट व्यवहार करता है
कैसे मां बाप हैं आप?
गृहलक्ष्मी बनिए बैस्ट पेरेंट्स
अपने बच्चे को सफल कैसे बनायें

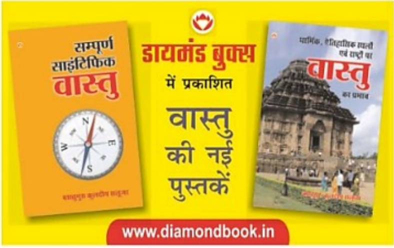
डायमंड बुक्स
X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II नई दिल्ली-20 फोन : 011-40712200
e-mail: sales@dpb.in www.diamondbook.in

योग एवं स्वास्थ्य संबंधी पुस्तकें
टीन फिटनेस गाइड
₹125/-
4 सप्ताह में वजन घटाएं
₹125/-
खुल कर खाओ फिर भी वजन घटाओ
eat.delete.
₹195/-
5 आखिरी किलो कैसे घटाएं
₹125/-
ब्यूटी प्रिंट्स
भारती तनेजा
₹175/-
गर्भवती व शिशुपालन
₹100/-
स्त्री रोगों की सहज चिकित्सा
₹95/-
योगासन और स्वास्थ्य
₹125/-
दादी माँ के घरेलू नुस्खे
₹125/-

डायमंड बुक्स X-30, ओखला इंडस्ट्रियल एरिया, फेज-II
नई दिल्ली-110020 फोन : 011-40712100

यह जगह आपके विज्ञापन के
लिए हो सकती है।

विज्ञापन रेट-
कलर : 13,000/- रुपये
साइज : 5cm x 8cm


सम्पूर्ण साइंटिफिक वास्तु
डायमंड बुक्स
में प्रकाशित
वास्तु की नई पुस्तकें
धार्मिक, ऐतिहासिक स्थलों एवं राष्ट्रों पर वास्तु का प्रभाव
www.diamondbook.in

नारी के सवाल
अनाड़ी के जवाब

अशोक चक्रधर

अनाड़ी जी, शादी के लड्डू का स्वाद सबके लिए अलग-अलग क्यों होता है?

हरजीत सिंह, जम्मू

शादी के लड्डू के स्वाद लेकर
कुछ हंसते हैं कुछ रोते हैं,
क्योंकि लड्डू
अलग-अलग तरह के होते हैं।
कोई कम वेतन के बेसन का
कोई ऊपर की कमाई की मलाई का
कोई कम आमदनी की
बूंदा-बांदी की बूंदी का।
इस मामले में नहीं
चलती कोई फरियाद,
जैसा लड्डू वैसा स्वाद।

अनाड़ी जी, पतियों की हालत धोबी के कुत्ते जैसी कैसे हो जाती है?

प्रीति वर्मा, पटना

पत्नी अपने पति को
कुत्ते के सामने दुत्कारती है
घाट पर कपड़ों के साथ
फटकारती है।
सुनार के कुत्ते के गले में
सोने की माला है,
कुम्हार ने अपने कुत्ते के लिए
कुल्हड़ में दूध डाला है।
लुहार के कुत्ते के पास
सिकी हुई बोटी है,
हलवाई के कुत्ते के पास
मलाईदार रोटी है।
जुलाहे के कुत्ते के पास
खेलने के लिए
ढेर है कपास का,
मोची के कुत्ते के पास
जूता है आदिदास का।
इन सबके पास जुगाड़ है
एशोआराम और ठाठ का,
एक निरीह पति है
जो न घर का न घाट का।

अनाड़ी जी, झूठ हम सहजता से बोल देते हैं, सच बोलने के लिए जान हथेली पर क्यों रखनी पड़ती है?

दीपाली शुक्ला, भोपाल

जीवन के हर हलक़े में
हलके इंसान सहजता से
झूठ बोलते हैं हलका,
आपकी जान बचाकर
तत्काल रोक लेता है तहलका।
भारी-भरकम लोग
भारी मन से सच बोलते हैं
जो सचमुच भारी होता है,
और तत्काल की
मारामारी होता है।
लेकिन, अभी तक
यही तो है पहेली,
कि जान बचाने के लिए
एक झूठ को मिले
सौ झूठ के कंधे
और सच को मिली
एक इकलौती हथेली।

अनाड़ी जी, पत्नी पर हाथ उठाने के बाद पति क्या सोचता है, बता सकते हैं?

अनुराधा विरमानी, बेंगलूरू

जबसे मैंने उसको मारा चांटा है,
पता नहीं है किसको कितना घाटा है?
पहले सन्नाटे में बातें करते थे,
अब बातों में पसर गया सन्नाटा है।

अनाड़ी जी, बेटी बचाओ-बेटी पढ़ाओ के सिर्फ नारों से नारी का क्या भला होगा?

अदिति भारद्वाज, हुगली, (प. बंगाल)

सिर्फ़ नारों से नहीं
नारे लगाने वालों से
अंतर आएगा,
वे जितने ज़्यादा होंगे
उतनी जल्दी
नारी के जीवन में
जादू-मंतर आएगा।
बेटी अगर पढ़ना सीखेगी,
तो दूसरी बेटियों
के लिए भी
लड़ना सीखेगी।

अनाड़ी जी, कहते हैं लाडी, हांडी, बाड़ी और गाड़ी, भाग्यशाली को मिलती हैं, ऐसा क्यों?

अंकिता शर्मा, हुगली

लाडी, हांडी, बाड़ी और गाड़ी,
इन चारों से सम्पन्न है अनाड़ी।
इसका मतलब कि
सारे अनाड़ी भाग्यशाली होते हैं,
न सुख में बहुत प्रसन्न
न दुख में अधिक रोते हैं।
अपने दुश्मन को भी समझते हैं याड़ी,
इतिहास गवाह है कि
अनाड़ियों ने कभी किसी की
क़िस्मत नहीं बिगाड़ी।
पल-पल रहते हैं गुंताड़ा या जुगाड़ी,
भाग्य को दोष देते हुए
हर वक़्त देखते हैं अगाड़ी-पिछाड़ी,
झूठ के झंझटों की झाड़ी में फंस कर
रुक जाती है उनकी ऊंटगाड़ी,
चित्त की चिंताओं के कारण
तेज़ चला करती है उनकी नाड़ी।

अनाड़ीजी, यदि आपका अगला जन्म नारी का हुआ तो क्या होगा?

दमयंती जगदाले, उज्जैन

मातृत्व पर भरपूर गर्व करेंगे
परिवार को एक पुत्री और एक पुत्तर देंगे,
अभी नारियों के प्रश्नों के उत्तर देते हैं
फिर पुरुषों के प्रश्नों के उत्तर देंगे।

यदि आपके सवाल को अनाड़ी जी देते हैं पहला, दूसरा व तीसरा स्थान तो आप पा सकते हैं प्रोफेसर अशोक चक्रधर की हस्ताक्षरित पुस्तकें। आप अपने सवाल anadi@dpb.in पर इमेल भी कर सकते हैं।

DREAM BIG, FLY HIGH,
OWN A COCKPIT,
15,000 METERS UP IN
THE SKY
INDIAN AIR FORCE
A CUT ABOVE

JOIN INDIAN AIR FORCE TO BE A CUT ABOVE

Online registration through https://careerindianairforce.cdac.in and https://afcat.cdac.in

ENTRY	BRANCHES
AFCAT	FLYING / TECHNICAL / ADMINISTRATION / EDUCATION
NCC SPECIAL ENTRY	FLYING BRANCH (AIR WING C CERTIFICATE IS MANDATORY)
METEOROLOGY ENTRY	METEOROLOGY BRANCH

- **Online test only for AFCAT entry**
- **Aadhaar card is mandatory for online registration**
- **For more details, refer to Employment News dated 29 May 21 and for detailed notification visit our website https://careerindianairforce.cdac.in and https://afcat.cdac.in**

F2K 152818

davp 10801/13/0010/2122

'DISHA' Cell, Air Headquarters, Vayu Bhawan, Motilal Nehru Marg, New Delhi - 110106,
Tel: 011-23013690, Toll free No.: 1800-11-2448, E-mail: afcatcell@cdac.in

For updates, follow us on Indian Air Force@IAF_Mcc | indianairforce | Indian Air Force | indianairforce_mcc

DL(S)-01/3105/2021-23 R.N.I Regn No.50898/91 Date of Publication 26th of every month Date of Posting 1st and 2nd of every month Posted At LPC Delhi PSO Delhi - 6

Himalaya
SINCE 1930
90+

अपनी
इम्युनिटी
बढ़ाएं कहीं भी, कभी भी.

Q-DEE® IMMUNITY
Quick Dissolve. Quick Relief.

तुरन्त मुँह में घुले और

असर करना शुरू करे 10 मिनट में*

लक्षणों की अवधि और गंभीरता को कम करने में मदद करता है

*क्लीनिकल स्टडी के आधार पर

महज 40 रुपये
प्रति स्ट्रिप पर

अधिक जानकारी के लिए अपने चिकित्सक से परामर्श करें
सभी प्रमुख मेडिकल स्टोर पर उपलब्ध

® Regd. Trade Mark

Himalaya
SINCE 1930
8 TABLETS
Q-DEE
Quick Dissolve. Quick Relief.
Mouth Dissolving Tablets
IMMUNITY
Combats early onset of sore throat, common cold and flu symptoms
TULASI • LODHRA • SHANTA